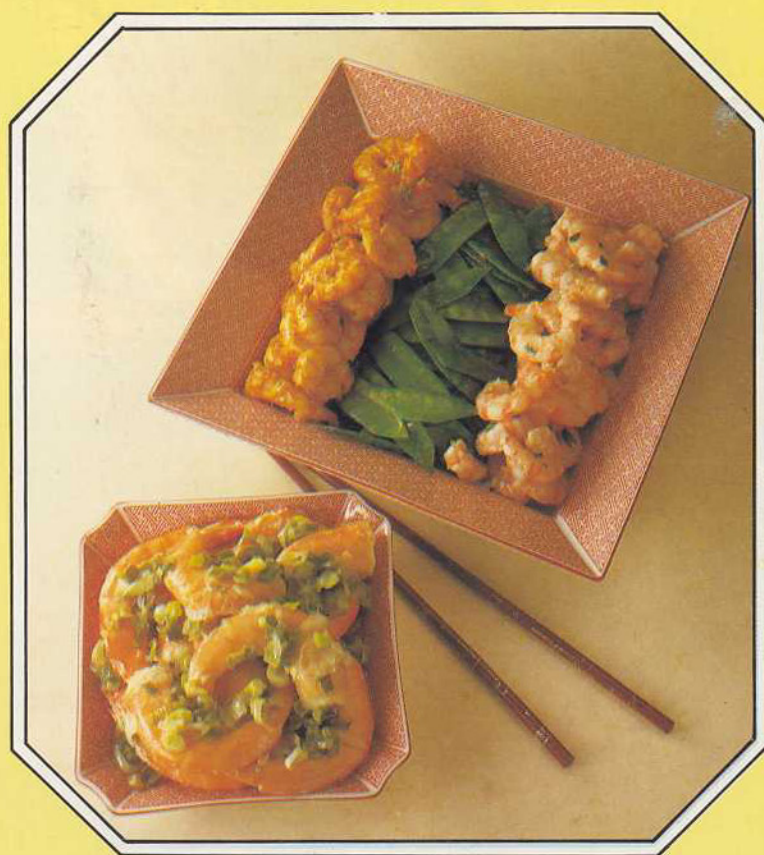
Edigamma
Cucinare Benissimo
IL MEGLIO DELLA
CUCINA CINESE
Tutte le ricette sono riccamente illustrate a colori
ANNO II N° 9 - EDITRICE EDIGAMMA - DISTRIB. PARRINI & C. SPED. ABB. POST. GR III/70%

IL MEGLIO DELLA CUCINA CINESE

edigamma

Sommario

NOTA

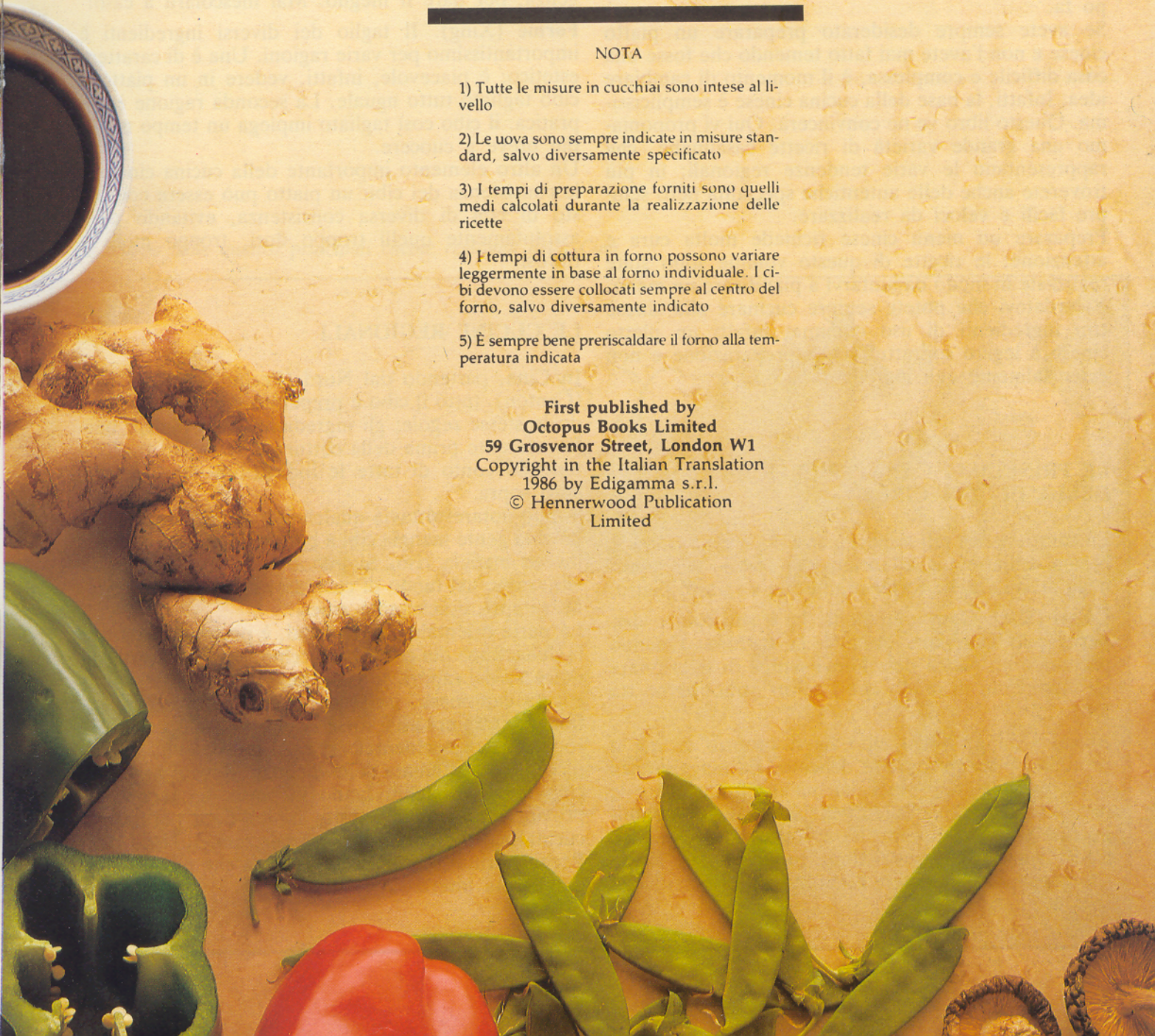
1) Tutte le misure in cucchiai sono intese al livello

2) Le uova sono sempre indicate in misure standard, salvo diversamente specificato

3) I tempi di preparazione forniti sono quelli medi calcolati durante la realizzazione delle ricette

4) I tempi di cottura in forno possono variare leggermente in base al forno individuale. I cibi devono essere collocati sempre al centro del forno, salvo diversamente indicato

5) È sempre bene preriscaldare il forno alla temperatura indicata

First published by
Octopus Books Limited
59 Grosvenor Street, London W1

INTRODUZIONE

È stato accertato che il commercio e gli scambi culturali tra la Cina e il resto del mondo risalgono all'epoca dell'Impero Romano. Per secoli, vari aspetti della cultura cinese sono stati ampiamente apprezzati in Occidente e ne hanno influenzato lo sviluppo culturale. Invece la gastronomia cinese è rimasta pressoché sconosciuta in Occidente fino a poco tempo fa.
Se avete sempre desiderato preparare un piatto cinese e non l'avete mai fatto temendo che fosse una cosa difficile e complessa, è il momento di cambiare idea. Infatti, la base della cucina cinese è semplicissima. Questo libro ve ne convincerà. Qui vi proponiamo una grande varietà di ricette casalinghe, che rappresentano le varie tendenze regionali; in più troverete anche delle autentiche specialità però sempre facili e veloci da realizzare.
Preparare un menù cinese richiede molta cura e attenzione; le ricette di questo volume sono state realizzate in modo da aiutarvi a pianificare un menù. Ricordatevi che potete sempre cucinare alla cinese con ingredienti di uso comune; infatti un piatto cinese è legato soprattutto alla preparazione e non essenzialmente agli ingredienti.

LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE DELLA CUCINA CINESE

La caratteristica più importante della cucina cinese è basata sull'armonia bilanciata dei colori, dei sapori degli aromi e delle forme, riunite in un unico piatto.

Colori (She). Ogni ingrediente ha il suo colore che, però, può cambiare durante la cottura. Quando preparate un piatto ricordatevi sempe di selezionare gli ingredienti in modo che i colori armonizzino tra loro.

Aromi (Xiang). Ogni cibo ha il proprio aroma o profumo, piccante oppure delicato. La maggioranza delle carni e dei pesci ha un profumo forte e necessita di altri ingredienti che spengano o sublimino tale profumo durante la cottura. Il vino di riso cinese viene usato spessissimo, proprio a tale scopo (in mancanza, può essere sostituito dallo sherry). Gli altri ingredienti sono cipolline, radice di zenzero e aglio.

Sapore (Wei). I sapori sono strettamente legati agli aromi e ai colori. La regola fondamentale è mescolare sempre i sapori complementari. I diversi ingredienti devono essere accostati con saggezza e intelligenza, per dare il meglio. Mai mescolarli a caso!

Forme (Xing). Il taglio dei diversi ingredienti è importantissimo per varie ragioni. Una è di carattere estetico: è piacevole, infatti, vedere in un piatto il cibo tagliato tutto uguale. La seconda ragione è più pratica: il cibo così tagliato impiega un tempo molto più breve a cuocere.
Un altro elemento importante della cucina cinese è la consistenza dei cibi: un piatto può essere composto di cibi di diversa consistenza, evitando però assolutamente quelli troppo duri, troppo molli o fibrosi.

LE CUCINE REGIONALI

In Cina, partendo dal Nord (Pechino) fino al Sud (Canton), tutto il cibo è preparato e cucinato secondo le stesse regole; gli ingredienti sono tagliati uniformemente prima della cottura e mescolati tra loro tenendo conto di tutte le indicazioni che abbiamo dato sopra.
Si può notare tuttavia qualche differenza tra il Nord dove la gente mangia cibi a base di farina e Sud dove invece mangia riso. Si può trovare anche qualche variazione nel modo di cucinare, ma le ricette restano sempre tipicamente cinesi.
La parte orientale con Shangai, è personalizzata per la delicatezza dei colori, la ricchezza dei profumi e la dolcezza dei sapori. Il Sud, che è rappresentato dalla cucina cantonese, ha recepito maggiormente le influenze straniere ed è forse la più conosciuta all'estero. La parte occidentale si basa invece sulla cucina piccante e profumata dello Sichuan, dove il peperoncino e la salsa chili fanno la parte del leone. La provincia di Hunan è pure molto nota per la sua cucina molto piccante e personalizzata. Il Nord, con Pechino, riunisce vari stili di cucina che provengono dalla Cina intera.

LE TECNICHE BASE DELLA COTTURA

Ci sono dei sistemi ben precisi per tagliare i diversi cibi prima di metterli in pentola. Ve li elenchiamo:

A fettine: è certo il modo comune usato in Cina. Gli ingredienti così tagliati non devono essere più grandi di un francobollo e non più spessi di un cartoncino.

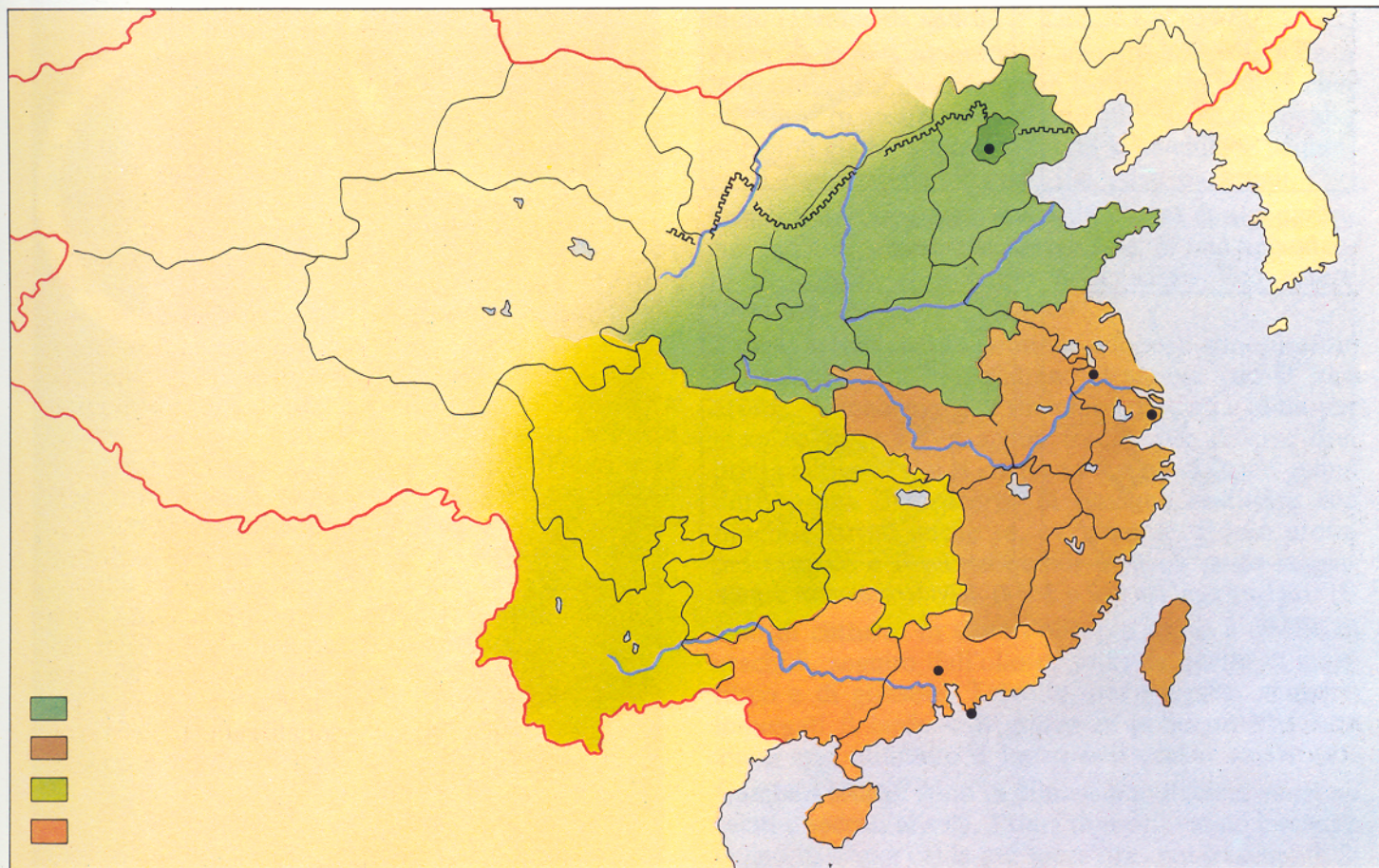
A striscioline: il cibo viene tagliato prima a fettine sottili, poi sovrapposto come se si trattasse di un pacco di fogli e quindi tagliato a striscioline non più grosse di un fiammifero.

A dadini: l'ingrediente va tagliato prima a bastoncini (della dimensione di quelli delle patate da friggere) e poi a cubetti non più grossi di un "cristallo" di zucchero.

A rombi: questo sistema è normalmente usato per tagliare vegetali come carote, sedano, zucchine, asparagi. Far fare al vegetale mezzo giro ogni volta prima di praticare il taglio.

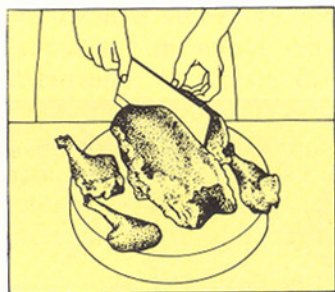
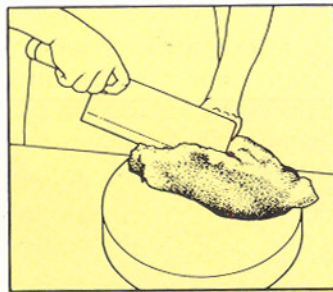
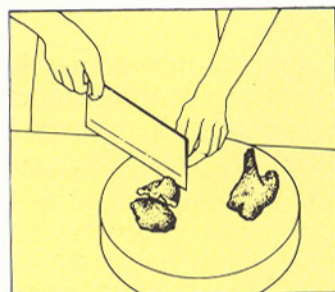
Tritare: gli ingredienti vengono ridotti in pezzetti minutissimi. Sebbene sia più semplice e veloce usare il mixer il sapore e l'aroma del cibo non sempre ne restano avvantaggiati.

Tagliare a fiore: rognoni, calamari e trippa vengono spesso tagliati con questo sistema. Si incide prima la superficie con tagli diagonali a zig-zag, poi si taglia il cibo in piccoli pezzi, così quando esso cuoce si "aprirà" sembrando una pannocchia di granoturco. Da qui, il nome di taglio a fiore.

La mappa delle quattro principali cucine regionali della Cina.

Tranciare: questo sistema adottato per tagliare a pezzi un pollo o un'anitra, attraverso le giunture. Ecco come si fa:

1. Togliere prima le ali e le cosce
2. Staccare i petti dalla carcassa
3. Tagliare la parte centrale del volatile in 8 pezzi e disporli su un piatto. Tagliare ogni ala in 2 o 3 pezzi e disporli sul piatto accanto al resto.
4. Tagliare ogni coscia in 3-4 pezzi e unirli al resto.
5. Dividere i petti in due partendo dal centro e tagliarli poi in 2 o 3 pezzi. Riassembrarli sopra la carcassa il più ravvicinati possibile.

Dopo l'operazione "taglio" il passo successivo nella preparazione di un volatile prima della cottura è la marinatura, che serve soprattutto per esaltare il sapore del cibo. Nel caso di pollo o pesce la marinatura consiste nel passare il cibo nel sale, poi nell'albume d'uovo e nella farina, prima di friggerli in olio bollente. Per la carne, invece si usa sale oppure zucchero, salsa di soia, vino di riso, farina e qualche volta olio.

I vari tipi di cottura, infine, possono essere raggruppati in 4 categorie di base: cottura in acqua, cottura in olio, cottura a vapore e cottura a fuoco vivo.

1) Staccare le cosce e poi le ali

2) Staccare il petto dalla carcassa

3) Tagliare ogni ala in 2 o 3 pezzi

4) Dividere a metà i petti.

COTTURA IN ACQUA

Chuang: rapida bollitura su fuoco vivo. Gli ingredienti, tagliati in fettine sottili o bastoncini, vengono buttati in acqua o brodo bollente e cotti per 1-2 minuti. La maggior parte delle zuppe viene cotta in questo modo.
Zhu: bollitura su fuoco medio. Utilizzato per i piatti a lunga cottura, come l'anatra saltata alla pechinese e le cotture in casseruola.
Dun: sobbollire a fuoco basso in una pentola coperta. Il metodo è adatto per piatti come il maiale lesso (pag. 22) e le polpette di maiale con cavolo cinese (pag. 62).
Qiang: sbianchire in acqua bollente, poi condire con una salsa, come i gamberi stufati alla pechinese (pag. 14).

COTTURA IN OLIO

Chao: frittura su fuoco vivo, per un tempo brevissimo. Con questo sistema si cuociono cibi tagliati a fettine sottili.
Bao: frittura veloce su fuoco altissimo. Bao significa letteralmente "esplodere".
Zha: frittura profonda su fuoco medio.
Jian: frittura leggera su fuoco medio.
Shao: brasatura a fuoco basso.
Lu: brasatura con aggiunta di salsa di soia.
Hui: un altro sistema di "brasatura" che prevede l'unione di ingredienti a stadi diversi di cottura: qualcuno ben cotto, altri molto al dente. Vengono poi serviti con salse.

COTTURA A VAPORE

Zheng: esistono due metodi di cottura a vapore. Nel primo gli ingredienti vengono disposti in un cestino adagiato nel recipiente speciale per la cottura a vapore. Con il secondo sistema il cibo viene messo in una ciotola immersa per metà in un recipiente per la cottura a vapore. Il recipiente va coperto, per tutto il tempo della cottura, in modo che il vapore acqueo possa circondare completamente il cestello o la ciotola contenente il cibo, che, dopo un determinato tempo risulterà cotto a puntino. Il recipiente ideale è il wok, ma anche una casseruola in acciaio inossidabile può andare bene.

COTTURA SUL FUOCO

Kao: cuocere in forno.
Cha Shao: cuocere sulla griglia o sul barbecue.

INGREDIENTI E CONDIMENTI SPECIALI

Come abbiamo detto in precedenza la cucina cinese non ha bisogno di ingredienti speciali per esaltare i propri cibi. Tuttavia esistono alcuni cibi che sono facilmente reperibili in Cina (e ora anche in Occidente) che servono per dare un tocco più esotico alle diverse vivande.

Germogli di bambù: si trovano soltanto in scatola e, una volta aperti, vanno conservati in frigorifero, coperti di acqua, al massimo per una settimana.

Tofu: è un caglio (o formaggio) vegetale cinese a base di fagioli, ricchissimo di proteine che non ha equivalente tra i prodotti occidentali. È conosciuto in Cina come la carne dei poveri. Si usa per molte preparazioni, tagliato a fettine o a dadini. Viene venduto in panetti nei negozi di specialtà orientali; si conserva per qualche giorno in un recipiente coperto di acqua, nella parte più fredda del frigorifero.

Germogli di soia: quelli freschi sono profumati e croccanti e si conservano in frigorifero per 2 o 3 giorni. Quelli in scatola non hanno la stessa consistenza croccante che caratterizza il prodotto fresco.

Taglierini trasparenti: sono a base di farina di soia, e sono venduti in confezioni che vanno da 50 a 450 g. Per mangiarli basta immergerli in acqua calda per 5 minuti prima di usarli.

Pasta di fagioli piccante: è una pasta fermentata a base di fagioli, mischiata con farina, sale e salsa chili piccante. In sostituzione si può adoperare della salsa di fagioli gialla, addizionata con salsa chili. L'aggiunta di quest'ultima dipende dai gusti personali.

Salsa chili: è una salsa rossa preparata con peperoncini piccanti, aceto, zucchero e sale. Si può aggiungere in cottura o a crudo nelle salse. Può essere sostituita con salsa "Tabasco".

Funghi secchi cinesi (Lentinus edodes): sono usati in diversi piatti di cui esaltano il sapore con il loro aroma. Vanno messi a rinvenire in acqua calda per mezz'ora oppure in acqua fredda per diverse ore, prima dell'uso. Poi si strizzano e si eliminano i gambi duri, prima di cuocerli. Si possono sostituire con funghi coltivati anche se, ovviamente, il loro profumo è unico e il piatto quindi avrà un gusto leggermente diverso.

Olio di cottura: in Cina l'olio più usato è quello di arachidi, seguito dall'olio di soia, da quello di granturco e di girasole. Talvolta, per friggere, vengono impiegati il lardo o il grasso di pollo; mentre non viene mai utilizzato il burro o il grasso di arrosto.

Gamberi secchi: sono di dimensioni diverse, vengono salati e seccati al sole. Prima di usarli vanno lasciati a bagno in acqua calda per mezz'ora, poi sciacquati. Si

possono conservare per lunghissimo tempo in contenitori a chiusura ermetica.
Polvere alle cinque spezie: è un miscuglio di anice stellato, semi di finocchio, chiodi di garofano, cannella e pepe. È molto piccante e va usata con moderazione. Si conserva anche per anni, in un barattolo ermeticamente chiuso.
Radice di zenzero: deve essere sbucciata e affettata finemente o tritata prima dell'uso. Si conserva per settimane in luogo fresco. Non può essere sostituita con zenzero in polvere.
Salsa Hoi-Sin: è conosciuta anche come salsa per barbecue. Viene preparata con salsa di fagioli di soia, farina, zucchero, aceto, sale, aglio, salsa chili e olio di semi di sesamo. Si conserva per mesi in frigorifero.

Salsa di ostriche: è una salsa densa fatta con ostriche e salsa di soia. Viene venduta in bottiglia e si conserva per parecchi mesi in frigorifero.
Gamberi: nel nostro paese i gamberi vengono venduti freschi, sia sgusciati, sia con il loro guscio, oppure surgelati e talvolta già cotti (specie il tipo più piccolo). Le numerose qualità di gamberi del pacifico, conosciuti come "king prawns", surgelati o freschi, sono sempre venduti crudi. Quelli surgelati vanno sempre scongelati prima dell'uso.

Salsa di fagioli rossi: è una salsa preparata con puré di fagioli rossi e zucchero cristallizzato. Viene venduta in barattoli che, una volta aperti, vanno consevati ben coperti in frigorifero.
Vino di riso: è preparato con riso glutinato. Può essere sostituito con sherry secco e saké.
Fagioli neri salati: (veramente molto salati!) devono essere schiacciati in acqua o vino di riso prima di usarli. Si mantengono a lungo in un vaso ben chiuso.
Pasta di sesamo: viene venduta in bottigliette, coperta di olio. È molto aromatica e profumata. Va ammorbidita e schiacciata prima dell'uso.

Olio di semi di sesamo: viene venduto in bottigliette e si usa per insaporire sia cibi in cottura, sia a crudo. Ha un equivalente, però molto meno aromatico nell'olio raffinato di sesamo che si trova in medio Oriente.

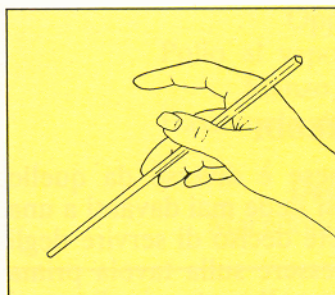
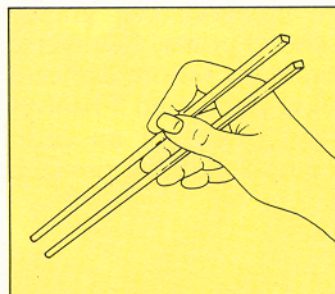
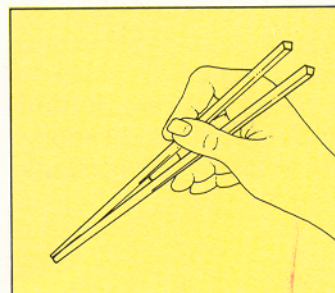
Granelli di pepe del Sichuan: conosciuti come Hua Chiao sono molto forti e profumati di ogni altro tipo di pepe. Vengono venduti in bustine di plastica e si conservano molto a lungo.

Verdura conservata Sichuan: è la radice di una varietà di senape, conservata con sale e peperoncino. Viene venduta in scatola e si mantiene in frigorifero per mesi, anche dopo che è stata aperta.

Salsa di soia: è uno dei prodotti più usati in Cina per condire e per cuocere i cibi. Viene venduta in bottigliette o in barattoli.
Castagne d'acqua: sono disponibili fresche e in scatola. Queste ultime sono già pelate e si conservano per parecchie settimane in frigorifero, anche dopo l'apertura del barattolo.
Funghi neri cinesi: conosciuti anche come "Cloud ears" sono secchi e vanno tenuti a bagno per almeno 20 minuti, per farli rinvenire, poi vanno sciacquati a lungo sotto l'acqua fredda. Hanno un aroma e un sapore molto spiccati.
Salsa di fagioli gialli: è una salsa densa, preparata con fagioli gialli schiacciati, farina e sale. Si vendono in scatole e si conservano per mesi nel frigorifero, ben chiusa.

IL WOK E GLI ALTRI UTENSILI

Il metodo di cottura più usato in Cina è la frittura veloce. E i migliori risultati si ottengono con un recipiente speciale di alluminio, a forma di cupola, con pareti alte, chiamato wok. Il vantaggio del wok è che per la sua forma il calore viene distribuito molto uniformemente e gli ingredienti, dalle pareti tornano continuamente nel centro, dove si trova il condimento, nel quale vanno ripetutamente mescolati e sempre velocemente.
Un altro vantaggio è che, rispetto alle normali padelle a fondo piatto, nel wok occorre poco olio che si concentra nella parte centrale formando un pozzetto nel quale gli ingredienti si trovano a "nuotare". Il wok nuovo prima di essere usato va lavato in acqua calda, poi asciugato su fuoco medio. La superficie interna va pulita con carta assorbente unta di olio. Dopo l'uso va lavato sotto l'acqua fredda o calda, senza detersivo, staccando delicatamente gli eventuali residui di cibo rimasti attaccati al fondo.
Il wok, oltre che per friggere può essere usato per molti altri tipi di cottura. Quello con un solo manico è più adatto per la cottura veloce, mentre il wok a due manici più stabile sul fornello, è ideale per cotture più lunghe. Il normale wok non è adatto invece per cuocere sul fornello elettrico; esistono comunque wok elettrici molto consigliabili.
Per la cottura a vapore è indicato l'uso di un bollitore specifico nel quale inserire l'apposito cestello di bambù. Quest'ultimo, rispetto ai recipienti di metallo, ha il vantaggio di permettere una maggiore evaporazione e di evitare la formazione di condensa all'interno del coperchio.
Tra gli altri utensili indispensabili, la mannaia ha un

posto molto importante per cucinare alla cinese. Si tatta di un coltello con lama corta e larga e non di un batticarne.
Una volta che avrete imparato a usare la mannaia sarete sorpresi di quanto sia semplice e facile da utilizzare al posto del coltello da cucina.
La stessa cosa si può dire per i bastoncini. Anche questi bisogna imparare a usarli, seguendo qualche regola ben precisa. Dopo diventerete abilissimi a maneggiarli!
Come prima cosa . . . rilassatevi e non pensate che sia impossibile mangiare con i bastoncini, poi cercate di non concentrarvi troppo sulle vostre dita. E infine seguite le illustrazioni qui sotto che vi spiegano come impugnarli e muoverli.

1) Sistemare un bastoncino tra il pollice e l'indice, posando la parte terminale (quella della punta) sotto la prima giuntura del dito medio.

2) Tenere il secondo bastoncino tra il pollice e il medio in modo da metterlo parallelo con il primo.

3) Per prendere il cibo lasciare fermo il primo bastoncino e muovere soltanto il secondo.

L'ARTE DI COMPORRE UN MENÙ

L'ordine di presentazione dei vari piatti, serviti in un pasto cinese, dipende soprattutto dal metodo di cottura e dal modo in cui gli ingredienti, sono stati, prima di andare sul fuoco: non segue affatto il sistema tradizionale occidentale che prevede un primo asciutto o in brodo, un pesce, una carne, il formaggio e il dessert.
Come già detto, i quattro elementi più importanti nella cucina cinese sono il colore, l'aroma, il sapore e la forma che devono essere bilanciate per formare un complesso armonioso sia in un solo piatto che in un gruppo di piatti. Perciò è logico cominciare un pranzo con un piatto leggero delicato e gradualmente servire piatti più robusti e piccanti. Un'altra cosa importante da ricordare è che i cinesi non servono mai un piatto solo per ogni persona, ma mettono tutti i piatti insieme al centro della tavola. Le sole eccezioni sono per un piattino di "Chow mein" o per una zuppa di vermicelli in tazza che viene servita in porzioni individuali.
Quando dovete pianificare un menù per 8 o 10 persone cominciate con 2 antipasti o hors d'hoeuvre freddi seguiti da 2 o 3 piatti di frittura rapida, per finire con piatti brasati, accompagnati da riso. E per concludere, a volte, potete servire una zuppa di verdura. Questo sistema vi eviterà di passare troppo tempo in cucina.

ANTIPASTI E PIATTI FREDDI

Il rituale gastronomico cinese è diverso da quello occidentale. Un ospite non si siede mai davanti a una tavola vuota; perciò, se avete deciso di servire degli antipasti, questi dovranno essere sulla tavola prima ancora che gli ospiti si siedano. Il vantaggio di questi piatti è che possono essere preparati con grande anticipo, certi addirittura il giorno prima. Le diverse e numerose ricette che troverete nel settore dedicato agli antipasti e ai piatti freddi vi aiuteranno a risolvere molte occasioni, anche per pranzi di un certo impegno. Inoltre, molti di questi piatti si possono accostare a cibi occidentali.

ZUPPE

Durante un pranzo cinese non si bevono mai acqua (a parte il tè, per una minoranza della popolazione) e le zuppe servono dunque a pulire il palato e aiutano a mandar giù il cibo. Si tratta spesso di brodi leggeri con striscioline di carne, aggiunte al brodo un attimo prima di servire. Tutte le zuppe qui presentate servono per 4 persone.

PIATTI FRITTI VELOCI

La frittura veloce e "in movimento" (cioè con i cibi continuamente mescolati) è la base della cucina cinese. È un sistema per cucinare rapidamente carne e verdure per 2 persone (aggiungendo altri 2 o 3 piatti, possono servire per un pasto di 4-6- persone). La frittura veloce si realizza in pochissimi minuti. La carne, essendo tagliata a pezzetti minutissimi, si cuoce molto in fretta: basta talvolta un minuto e mezzo o due. Molti piatti di frittura veloce consistono di un ingrediente principale con uno o diversi ingredienti supplementari in modo da dare al pranzo la desiderata armonia di colori, sapori e aromi.

PIATTI BRASATI E COTTI AL VAPORE

Un pranzo cinese non si conclude mai con un piatto dolce: dopo gli antipasti e i piatti fritti, il pranzo continua con i piatti più elaborati e più importanti preparati in anticipo. Alcuni di questi piatti sono intercambiabili con piatti antipasti e piatti freddi: qualche volta la distinzione è difficile da fare: la regola generale è che certi piatti possono essere serviti anche freddi, perciò potrebbero rientrare nel primo settore del libro, mentre molti altri vanno serviti caldi e quindi devono per forza inserirsi nel gruppo dei piatti brasati e cotti al vapore, cioè il quarto settore. Le ricette sono state calcolate per 4-6 persone se servono come piatto principale, oppure per 8-10 se fanno parte di un gruppo di piatti.

RISO, PASTA, FRITTELLE

Questi cibi si possono servire da soli o come accompagnamento di altri piatti. Per esempio, i taglierini sono d'obbligo durante un pranzo di compleanno perché la loro "lunghezza" sta a rappresentare, per un cinese, la lunga vita.
Gli "spring rolls" (pag. 77) possono essere serviti all'inizio di un pasto o come piatto di un buffet, così come le frittelle con cipolle di Shangai (pag. 76).

COME SCEGLIERE LE BEVANDE

Un vino bianco secco o un vino rosso leggero possono accompagnare bene un pranzo cinese. Il vino ideale sarebbe un Beaujolais o un rosato molto chiaro. Però la birra, il sakè, il vino di riso sono ugualmente apprezzati. Il tè cinese, servito a fine pasto, senza zucchero né latte è molto rinfrescante. Brillat Savarin diceva che la scoperta di un nuovo piatto era più importante per l'umanità della scoperta di una nuova stella.

MENÙ PER 4-6 PERSONE

Uno-due antipasti freddi
Gamberi al vapore
Insalata di fegato
Oppure:
Hors-d'hoeuvre n. 1

Uno-due piatti fritti
Pesce al vino
Petto di pollo con peperoni verdi
Oppure:
Pollo con sedano
Manzo alla cantonese in salsa di ostriche

Piatti stufati da servire con il riso
Polpette di maiale con cavolo cinese
Oppure:
Braciolette di maiale con 5 spezie

Dessert:
Frutta fresca o in conserva

MENÙ PER 8-10 PERSONE

Due-tre antipasti freddi
Gamberi lessati in gelatina
Anitra alla pechinese
Cavolo all'agrodolce
Oppure:
Hors d'hoeuvre n. 2

Due-tre piatti fritti
Filetto di pesce brasato
Cubetti di pollo in salsa di fagioli
Maiale con verdure cinesi
Oppure:
Gamberi rossi e bianchi con verdure
Cubetti di pollo del Sichuan
Agnello con cipolline

Due-tre piatti brasati
Zuppa d'agnello e cetriolo
Anitra del Sichuan
Spigola al vapore
Oppure:
Pollo al vapore con funghi
Manzo brasato
Casseruola di pesce e tofu

Dessert:
Macedonia di frutta

ANTIPASTI E PIATTI FREDDI

Gamberi stufati alla pechinese

225 g di gamberi
2 cucchiai di vino rosso o sherry secco
un cucchiaio di sale
2 cucchiai di olio di semi di sesamo
un cucchiaio di radice di zenzero affettata

Tempo di preparazione: 20/25 minuti

Lavate bene i gamberi, eliminate il guscio e asciugateli con carta assorbente da cucina, poi tagliateli a metà nel senso della lunghezza. Versate 6 dl di acqua in una casseruola, portatela a ebollizione poi buttatevi i gamberi. Cuoceteli fino a quando saranno bianchi, quindi toglieteli dal recipiente con un mestolo forato e immergeteli in una ciotola con acqua fredda, per qualche secondo. Scolateli bene poi disponeteli su un piatto da portata. Mescolate il vino, il sale, l'olio di sesamo e versate tutto sopra i gamberi. Decorate con la radice di zenzero e servite freddo. Può essere un piatto adatto per accompagnare gli antipasti misti (ricette pag. 25-26).

Gamberi fritti nel guscio

225 g di gamberi con guscio e senza testa
olio per friggere
2 cucchiai di vino di riso o sherry secco
mezzo cucchiaino di sale
2 cucchiai di salsa di soia
2 cucchiai di zucchero
un cucchiaio di cipolline tritate
un cucchiaio di radice di zenzero tritata
un ciuffo di prezzemolo cinese per decorare

Tempo di preparazione: 10 minuti

Questo piatto può essere servito sia caldo che freddo; l'ideale sarebbe mangiarlo usando i bastoncini.

Togliete ai gamberi le zampette e le vibrisse, facendo attenzione a non rovinare il guscio che dovrà rimanere intatto. Lavateli, asciugateli poi immergeteli nel wok o in una padella di ferro in cui avrete fatto scaldare abbondante olio. Quando saranno diventati rossi, toglieteli dal recipiente e metteteli su carta assorbente da cucina a perdere l'unto di cottura. Eliminate tutto l'olio e rimettete i gamberi nel wok vuoto, unite il vino (o lo sherry), il sale, la salsa di soia, lo zucchero, le cipolline e la radice di zenzero. Mescolate fino a quando gli ingredienti saranno ben amalgamati. Trasferite i gamberi su un piatto da portata, decorate con il prezzemolo cinese e servite.

Gamberi in salsa

225 g di gamberi con il guscio
2 cucchiai di farina
2 cucchiai di olio di semi di sesamo
2 cucchiai di salsa di soia
un cucchiaio di zucchero

Tempo di preparazione: 10/15 minuti

Lavate e asciugate bene i gamberi; fate bollire in una casseruola 6 dl di acqua, togliete il recipiente dal fuoco immergetevi i gamberi per 3 minuti. sciateveli per 3 minuti.
Scolateli e disponeteli su un piatto da portata. Sciogliete la farina in un cucchiaio di acqua, fate scaldare l'olio nel wok, aggiungete la salsa di soia, lo zucchero, e la pastella di acqua e farina. Mescolate fino a quando avrete ottenuto una salsa morbida. Versatela sui gamberi, decorate con lo zenzero e servite freddo.

In senso orario dall'alto: gamberi fritti nel guscio, gamberi stufati alla pechinese, gamberi in salsa.

Pesce affumicato di Shangai

750 g di filetti di merluzzo o baddock
3 cucchiai di salsa di soia
3 cucchiai di vino di riso o sherry secco
mezzo cucchiaino di sale
3-4 cipolline
3 fette di radice di zenzero
un cucchiaino di polvere di spezie miste
4 cucchiai di zucchero
olio per friggere

Tempo di preparazione: 25-30 minuti

I filetti di merluzzo prendono il sapore di affumicato dopo essere stati in marinata.
Mettete in un piatto fondo la salsa di soia con il vino e il sale, adagiatevi i filetti di pesce e lasciateli marinare per 15 minuti. Quindi scolateli e teneteli da parte. Fate bollire la marinata con le cipolline, lo zenzero, le spezie, lo zucchero e 0,85 dl di acqua. Calcolate 10 minuti di cottura dal momento del bollore, poi filtrate la salsa e tenetela da parte. Fate scaldare abbondante olio nel wok, immergetevi il pesce e friggetelo fino a quando sarà ben dorato. Toglietelo dal recipiente e mettetelo nella salsa preparata poi servitelo freddo. La salsa si conserva in frigo anche per 3/4 settimane.

In senso orario dal basso: gamberi in gelatina, pollo in gelatina, filetti di pesce in salsa piccante.

Filetti di pesce in salsa piccante

450 g di filetti di merluzzo
2 cucchiai di vino di riso
3 dl di olio
mezzo peperone rosso
100 g di germogli di bambù affettati
2 o 3 cipolline
2 fette di radice di zenzero
un cucchiaio di zucchero
1,2 dl di brodo (ricetta pag. 28)
2 cucchiaini di salsa chili
sale

Tempo di preparazione: 15-20 minuti

Questo piatto molto colorato e piuttosto piccante può essere servito sia caldo che freddo.

Tagliate il pesce in 12 filetti, metteteli in un piatto, bagnateli con il vino, aggiungete mezzo cucchiaino di sale e lasciateli marinare per 15 minuti. Intanto fate scaldare l'olio nel wok, o in una padella di ferro, immergetevi i filetti ben scolati dalla marinata e friggeteli per 2 minuti. Toglieteli dal recipiente e metteteli su carta assorbente da cucina a perdere l'unto di cottura. Eliminate l'olio dal wok lasciandone sul fondo solo un cucchiaio, aggiungete i germogli di bambù, le cipolline affettate al velo, il peperone a filetti e lo zenzero. Mescolate, aggiungete ancora mezzo cucchiaino di sale lo zucchero e il brodo. Portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e incorporatevi i filetti di pesce. Lasciate sul fuoco fino a quando la salsa si sarà addensata. A questo punto unite il chili, amalgamate e servite su un piatto da portata.

Gamberi in gelatina

225 g di gamberi sgusciati
3 dl di brodo
2 fette di radice di zenzero
una cipollina
un cucchiaino di pepe nero in grani
un cucchiaino di sale
Per la gelatina:
2 cucchiaini di gelatina in polvere
Per guarnire:
qualche fetta di cetriolo

Tempo di preparazione: 25-30 minuti più il tempo per la refrigerazione

È un piatto ideale sia per un antipasto che per un buffet.
Versate il brodo in una casseruola, unite le cipolline, i gamberi, lo zenzero, il sale e i grani di pepe. Portate il liquido a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 5 minuti. Togliete i gamberi dalla casseruola poi tagliateli a metà nel senso della lunghezza. Adagiateli a strati in uno stampo da budino.
Passate il brodo di pesce attraverso un colino, aggiungetevi la gelatina prima sciolta in 1,5 dl di acqua calda. Mescolate bene poi versate il liquido sui gamberi. Lasciate raffreddare poi mettete lo stampo in frigo in modo che la gelatina si solidifichi.

Pollo in gelatina

Un pollo di kg 1,200 circa
3 fette di radice di zenzero
3 cipolline
2 cucchiaini di sale
2 cucchiai di vino di riso o sherry secco

Tempo di preparazione: 25-30 minuti
Tempo di cottura: 1 ora e 45 minuti circa

Versate in una pentola 2 litri di acqua, immergetevi il pollo e cuocetelo per un'ora. Toglietelo dal recipiente (tenendo da parte il brodo), quindi spellatelo, disossatelo e riducete la carne a filetti. Metteteli in uno stampo da budino, aggiungete le cipolline, lo zenzero, il vino e la pelle del pollo coprite con il brodo. Cuocete il composto a bagnomaria per 45 minuti. A questo punto, togliete lo stampo dal fuoco, eliminate la pelle, lo zenzero e le cipolline e lasciate raffreddare il tutto. Passate lo stampo in frigo per 8 ore. Prima di servire, rovesciate lo stampo su un piatto da portata.

Pollo brasato alla cantonese

Un pollo di kg 1,800 circa
2 cucchiai di pepe nero
2 cucchiai di radice di zenzero tritata
5 cucchiai di salsa di soia scura
3 cucchiai di vino di riso o sherry secco
2 cucchiai di zucchero
3 cucchiai di olio
1,2 dl di brodo (ricetta pag. 28)
una piccola lattuga

Tempo di preparazione: 15 minuti più il tempo necessario per la marinatura
Tempo di cottura: 50 minuti

Sventrate, fiammeggiate, lavate e asciugate il pollo, poi cospargetelo anche internamente prima con il pepe e poi con lo zenzero. Mettetelo in un piatto fondo, irroratelo con il vino (o lo sherry), la salsa di soia e lo zucchero, lasciatelo marinare per 45 minuti rigirandolo spesso. Fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, adagiatevi il pollo e fatelo rosolare; diluite il liquido della marinata con la dose di brodo, versate il tutto sul pollo, portate a ebollizione e cuocete a fuoco basso per 45 minuti rigirando spesso il pollo facendo attenzione a non rompere la pelle. Tagliatelo a pezzetti regolari, disponeteli su un piatto coperto da foglie di lattuga, irroratelo con il suo fondo di cottura, e servitelo sia caldo che freddo.

Pollo in salsa di sesamo

175 g di petto di pollo disossato
un cuore di lattuga
Per la salsa:
Un cucchiaio di salsa di sesamo
un cucchiaio di salsa di soia
2 cucchiai di aceto
un cucchiaio di salsa di chili
un cucchiaio di zucchero

Tempo di preparazione: 15 o 20 minuti

Piatto popolare di Pechino e di Sichuan di semplice preparazione. Se non trovate la salsa di sesamo, potrete sostituirla con la stessa quantità di burro di arachidi sciolto in olio di sesamo.
Mettete il pollo in una casseruola, copritelo di acqua fredda, quindi portate il liquido a ebollizione e cuocete a fuoco basso per 10 minuti. Togliete il pollo dal recipiente, mettetelo sul tagliere e battetelo leggermente con il pestacarne; coprite un piatto da portata con l'insalata tagliata a striscioline sottili, adagiatevi sopra il pollo che avrete ridotto a pezzettini con le mani. Versate in una ciotola tutti gli ingredienti indicati per la salsa, amalgamateli bene con una forchetta, quindi irrorate con il miscuglio ottenuto il pollo. Servite freddo.

Pollo con salsa di mostarda

2 petti di pollo disossati
mezzo cucchiaio di sale
2 albumi
un cucchiaio di farina
1,5 dl di olio
Per la salsa:
2 cucchiai di mostarda in polvere
un cucchiaio di salsa di soia dolce
un cucchiaio di aceto
2 cucchiai di olio di sesamo

Tempo di preparazione: 30 minuti circa

Mescolate la polvere di mostarda con tanta acqua fredda quanta ne basterà per ottenere una pastella; lasciatela riposare per 30 minuti. Tagliate il pollo a striscioline, salatelo, poi passatelo nell'albume leggermente sbattuto, infine nella farina. Fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, adagiatevi il pollo e cuocetelo a fuoco basso fino a quando sarà cotto, staccando con una forchetta le striscioline di pollo che eventualmente si sono attaccate. Toglietelo dal recipiente e mettetelo a perdere l'unto di cottura su carta assorbente da cucina. Disponetelo su un piatto da portata, irroratelo con la salsa preparata mescolando gli ingredienti indicati, e servitelo freddo.

Anitra alla soia

Un'anitra di circa 2 kg
2 cucchiaini di sale
4 cipolline
4 fettine di radice di zenzero
un cucchiaino di spezie miste in polvere
3 cucchiaini di vino di riso o sherry secco
6 cucchiai di salsa di soia scura
100 g di zucchero di canna
un cucchiaio di olio di sesamo

Tempo di preparazione: 30 minuti
Tempo di cottura: 2 ore

Sventrate e fiammeggiate l'anitra, eliminate l'osso dello sterno, e tenete da parte le frattaglie che vi possono servire per la ricetta indicata a pag. 20.
Immergete l'anitra in una grande casseruola piena d'acqua in ebollizione per un minuto, quindi toglietela dal recipiente e asciugatela bene. Cospargetela all'interno con un cucchiaino di sale. Versate in una casseruola 1,2 dl di acqua, aggiungete lo zenzero, le cipolline, il sale rimasto, le spezie miste; portate a ebollizione, adagiatevi l'anitra, poi unite il vino (o lo sherry), la salsa di soia e lo zucchero. Coprite il recipiente e cuocete a fuoco basso per un'ora e mezza circa. Togliete l'anitra dal recipiente, ungetela con l'olio di sesamo; fate ridurre il fondo di cottura e quando sarà addensato usatelo per cospargere l'anitra. Tagliatela quindi a striscioline (vedere pag. 8), e servitela sia calda che fredda.

Da sinistra: anitra alla soia, pollo in salsa di sesamo.

Frattaglie al vino

Le frattaglie di 2 o 3 polli o anitre
2 cucchiai di vino di riso o sherry secco
un cucchiaio di brandy
un cucchiaio di sale
un cucchiaio di zucchero
1,2 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
un cucchiaino di radice di zenzero tritata

Tempo di preparazione: 15-20 minuti circa

Pulite con molta cura ventrigli, cuore e fegatini dei volatili, facendo attenzione a non rompere la sacca della bile. Mettete quindi tutte le frattaglie preparate in una casseruola con poca acqua fredda, portate a ebollizione e cuocete a bollore insensibile per 5 minuti. Toglietele dall'acqua e tagliatele a striscioline. Mettete quindi le frattaglie nel wok, unite il vino, il sale, lo zucchero, il brandy e il brodo. Sobbollite per 10 minuti, quindi spegnete il fuoco e lasciate raffreddare nel fondo di cottura. Prima di servire, sgocciolate le frattaglie, mettetele su un piatto da portata e decorate con lo zenzero.

Trippa brasata

750 g di trippa lessata
2 fette di radice di zenzero
2 cipolline
2 cucchiai di olio
un cucchiaio di spezie miste in polvere
3 cucchiai di vino di riso o sherry secco
4 cucchiai di salsa di soia
un cucchiaio di zucchero
un litro di brodo (ricetta a pag. 28)

Per guarnire:
2 cucchiai di olio di sesamo
un cucchiaio di coriandolo fresco tritato
(oppure cipolline)

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: un'ora e 30 minuti circa

Questa preparazione può essere servita fredda come antipasto, oppure calda come secondo piatto.
Lavate e asciugate la trippa, quindi mettetela in una casseruola con l'olio e fatela rosolare. Unite la radice di zenzero, le cipolline, le spezie, il vino, la soia, lo zucchero e il brodo. Portate a ebollizione e cuocete a fuoco basso per circa un'ora e 15 minuti.
Togliete la trippa dalla casseruola, tagliatela a striscioline e disponetela su un piatto da portata, irroratela con l'olio di sesamo e decorate con il coriandolo e le cipolline tritate.

Anitra salata alla pechinese

Un'anitra di kg 2 circa
2 cipolline
un cucchiaino di pepe nero in grani
un cucchiaio di sale
3 fette di radice di zenzero
3 cucchiai di vino di riso o sherry secco

Tempo di preparazione: 15 minuti più il tempo per il raffreddamento
Tempo di cottura: un'ora e 15 minuti

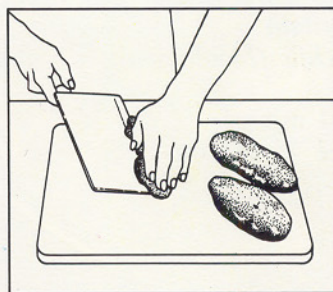
Cuocete l'anitra intera facendo molta attenzione a non rompere la pelle, perché l'acqua a diretto contatto con la carne rende quest'ultima dura e legnosa.

Sventrate l'anitra e tenete da parte le frattaglie che vi possono servire per la ricetta precedente. Fiammeggiate il volatile, lavatelo, asciugatelo poi mettetelo in una casseruola con lt. 1,75 di acqua fredda. Portate a ebollizione, coprite la casseruola e cuocete a bollore lento per un'ora circa. Togliete l'anitra dal recipiente tenendo da parte il liquido di cottura, disossatela e mettetela in una piccola casseruola. Aggiungete le cipolline mondate, 1,5 dl del liquido di cottura, il pepe, il sale, lo zenzero, il vino (o lo sherry). Coprite il recipiente e cuocete a fuoco vivo per 10 minuti. Lasciate raffreddare nel recipiente stesso. Tagliate la carne dell'anitra a striscioline, disponetele su un piatto da portata e irroratela con il fondo di cottura passato attraverso un colino.

Insalata di fegato

225 g di fegato di maiale
2 fette di radice di zenzero
Per la salsa:
mezzo cucchiaino di sale
2 cucchiai di vino di riso o sherry secco
Per decorare:
una cipollina affettata

Tempo di preparazione: 15-20 minuti

Eliminate la pellicina bianca che ricopre il fegato, poi tagliatelo a metà nel senso della lunghezza, eliminate il grasso e le nervature interne. Con un coltello affilato incidete a grata la superficie esterna delle fette di fegato, e tagliateli a cubetti. Versate 6 dl di acqua in una casseruola; quando comincerà a bollire buttatevi il fegato e cuocetelo per un paio di minuti fino a quando sarà sbiancato. Sgocciolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda. Sistemate i dadini di fegato su un piatto da portata e cospargetelo con la radice di zenzero. Mescolate il vino con il sale, versate il miscuglio sul fegato e lasciate marinare per 15 minuti. Decorate con la cipolla affettata e servite freddo.

Se il fegato è coperto da una pellicola bianca, staccatela, poi tagliatelo a metà nel senso della lunghezza.

Eliminate il grasso interno e le nervature bianche, poi con un coltellone incidete ogni fetta di fegato con dei tagli diagonale nelle due direzioni formando una grata.

Dall'alto: insalata di fegato, trippa brasata.

Cavolo all'agro

450 g di cavolo bianco
un peperone verde
un peperone rosso
2 cucchiai di salsa di soia
2 cucchiai di aceto
2 cucchiai di zucchero
un cucchiaio di sale
un cucchiaio di olio
5 peperoncini rossi piccanti
un cucchiaio di olio di sesamo
12 granelli di pepe nero

Tempo di preparazione: 20 minuti circa

Mondate e affettate le verdure. Mescolate in una ciotola la salsa di soia, l'aceto, lo zucchero e il sale. Fate scaldare l'olio nel wok con i peperoncini e il pepe nero, unite il cavolo e i peperoni e cuocete per un minuto circa. Versatevi il miscuglio preparato e amalgamate bene. Trasferite la preparazione su un piatto da portata, irrorate con l'olio di sesamo e servite sia caldo che freddo.

Maiale lessato

750 g di cosciotto di maiale disossato
e con la cotenna
Per la salsa:
4 cucchiai di salsa di soia
un cucchiaio di olio di sesamo
un cucchiaio di cipolline tritate
un cucchiaio di radice di zenzero tritata
mezzo cucchiaio di aglio tritato
un cucchiaino di salsa di chili (facoltativa)

Tempo di preparazione: 20 minuti
Tempo di cottura: un'ora e 15 minuti

Legate bene il cosciotto di maiale con refe da cucina, e immergetelo in una pentola con abbondante acqua bollente. Portate il liquido a ebollizione, schiumate, coprite il recipiente e cuocete per un'ora circa. Togliete la carne dalla pentola, passatela per un minuto in acqua fredda, eliminate lo spago e gran parte del grasso.
Affettate il cosciotto, disponete le fette su un piatto da portata e servitelo con la salsa preparata mescolando gli ingredienti indicati.

Manzo alle spezie

750 g di stinco di manzo
4 fette di radice di zenzero
3 cucchiai di vino di riso o sherry secco
un cucchiaio di brandy
2 cucchiai di olio
4 cucchiai di salsa di soia
un cucchiaio di zucchero
un cucchiaino di spezie miste in polvere

Tempo di preparazione: 10-15 minuti
Tempo di cottura: un'ora e mezza circa

Mettete lo stinco in una casseruola, unite lo zenzero, il vino (o lo sherry), il brandy e coprite tutto con acqua. Portate il liquido a ebollizione, schiumate, coprite il recipiente e cuocete a fuoco basso per 45 minuti. Togliete la carne dal recipiente, tenendo da parte il liquido di cottura, e tagliatela a pezzetti. Fate scaldare l'olio nel wok, buttatevi i pezzeti di carne e friggeteli per qualche minuto. Emulsionate la salsa di soia con lo zucchero, le spezie e circa metà del liquido di cottura della carne tenuto da parte. Versate l'emulsione nel wok e portate a ebollizione; cuocete a fuoco basso per 45 minuti circa. Servite sia caldo che freddo.

In senso orario dal basso:
cavolo all'agro brasato, maiale lessato.

Tofu brasato

4 panetti di Tofu (nei negozi specializzati)
175 g di braciole di maiale
2 cipolline
2 fette di radice di zenzero
50 g di pancetta
3 cucchiai di salsa di soia
un cucchiaio di zucchero
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco

Tempo di preparazione: 10-15 minuti
Tempo di cottura: 45 minuti

Mettete il caglio di fagioli in una casseruola, copritelo con acqua fredda e portate a ebollizione. A questo punto, coprite il recipiente e cuocete a fuoco vivo per 10 minuti fino a quando il caglio assumerà un aspetto spugnoso.
Tagliate a bastoncini le braciole, quindi mettetele in una piccola casseruola, aggiungete le cipolline, la radice di zenzero, 3 dl di acqua e cuocete per 5 minuti a fuoco vivo. Sistemate sul fondo di una padella la pancetta a dadini, mettetevi sopra il caglio, quindi le braciole, sgocciolate. Aggiungete la soia, lo zucchero, il vino e l'acqua di cottura della carne con lo zenzero e le cipolline. Portate a ebollizione e cuocete a recipiente coperto per mezz'ora. Lasciate raffreddare, eliminate la carne e servite il caglio affettato.

Alghe croccanti

750 g di foglie di cavolo verde
olio per friggere
un cucchiaino di sale
un cucchiaino e mezzo di zucchero

Tempo di preparazione: 10 minuti circa

Le alghe servite nei ristoranti cinesi non sono altro che foglie di cavolo verde. Scegliete dei cavoli novelli con foglie tenerissime, lavatele, sgrondatele e tagliatele a striscioline sottili. Mettetele su carta assorbente da cucina ad asciugare per mezz'ora circa. Fate scaldare abbondante olio nel wok o in una padella di ferro, immergetevi le striscioline di cavolo, e friggetele fino a quando verranno in superficie. Raccoglietele con un mestolo forato e mettetele a perdere l'unto di cottura su carta assorbente da cucina. Mescolate il sale con lo zucchero, e cospargeteli sul cavolo disposto su un piatto da portata. Sono ideali da servire come antipasto.

Cetriolo agrodolce

Un cetriolo
un cucchiaio di sale
un cucchiaio di zucchero di canna
2 cucchiai di aceto

Tempo di preparazione: 25-30 minuti

Scegliete un cetriolo verde scuro e piuttosto grosso. Tagliatelo a metà nel senso della lunghezza, quindi ogni metà a bastoncini. Metteteli in un piatto, cospargeteli di sale e lasciateli a perdere l'acqua di vegetazione per 10 minuti. Con la lama di un coltello, spremete delicatamente i bastoncini di cetriolo in modo da eliminare tutta l'acqua possibile. Disponeteli quindi su un piatto da portata, cospargeteli con lo zucchero e poi bagnateli con l'aceto. Servite.

Alghe croccanti, cetriolo agrodolce.

Antipasti misti (1)

100 g di gamberi fritti nel guscio (ricetta pag. 14)
100 g di pollo in salsa di sesamo (ricetta peg. 19)
100 g di manzo alle spezie (ricetta pag. 22)
alghe croccanti (ricetta pag. 24)
un cetriolo affettato per decorare

Per iniziare un pranzo, anziché servire tanti piatti uno di seguito all'altro, è più elegante presentare piccole porzioni di tanti piatti diversi (molto comode sono anche le tipiche ciotole cinesi di varie misure) cercando di rispettare gli ingredienti di base in un pasto cinese: il pollo, il pesce, la carne. Tenete sempre presente i principi della filosofia cinese: armonia, contrasto e equilibrio di colori e sapori.
Disponete gli ingredienti indicati, con cura in settori separati su un piatto da portata. Decorate il bordo del piatto con fettine di cetriolo e alghe fritte. I piatti di antipasti misti possono essere preparati anche con molto anticipo, recupererete così il tempo di preparazione che per la cucina cinese è piuttosto lungo.

Antipasti misti (2)

Questo assortimento di antipasti misti è un pochino più complesso della ricetta precedente, gli ingredienti comunque sono sempre scelti per il contrasto, l'armonia e il sapore.
Vi consigliamo di prevedere 50 g di ogni preparazione in modo che sia sufficiente per 8-10 persone.

1. *Gamberi freddi in salsa (ricetta pag. 14)*
2. *Pesce affumicato di Shangai (ricetta pag. 16)*
3. *Pollo con salsa di mostarda (ricetta pag. 19)*
4. *Anitra alla soia (ricetta pag. 19)*
5. *Trippa brasata (pag. 22)*
6. *Maiale lessato (ricetta pag. 22)*
7. *Caglio di fagioli brasato (ricetta pag. 23)*
8. *Cetriolo agrodolce (ricetta pag. 24)*

Per decorare:
pomodori
cipolline
cuore di insalata cappuccio
ravanelli

Disponete tutti gli ingredienti indicati su un piatto da portata separandoli gli uni dagli altri, come potete vedere nella foto della pagina accanto. Per le decorazioni del piatto, potrete tagliare le cipolline fresche a bastoncini di circa 7 cm di lunghezza, quindi con un coltello affilato, tagliate a striscioline la parte verde fini a 2,5 cm di lunghezza. Lasciate le cipolle in acqua ghiacciata per un'ora circa. Asciugatele prima di usarle per la decorazione. Per i ravanelli: sceglieteli di uguale misura; e praticate in ognuno tagli profondi. Metteteli in una terrina, unite mezzo cucchiaino di sale e mezzo di zucchero, mescolate e lasciate marinare per una notte. Prima di servire asciugate i ravanelli ben scolati e apriteli a ventaglio.

In alto: anitra alla soia, maiale lessato, pesce affumicato di Shangai.
In basso, sul bordo in senso orario dalla sinistra in alto: tofu brasato, pesce affumicato di Shangai, maiale lessato. Nel centro del piatto, in senso orario da sinistra: gamberi freddi in salsa, pollo con salsa di mostarda; trippa brasata.

ZUPPE

Brodo di base per zuppe

Per preparare 2 litri di brodo:
kg 1,500 di carne di pollo o di maiale
lt 2,75 di acqua
3-4 cipolline
6 fette di radice di zenzero

Tempo di cottura: 2 ore e mezza circa

Mettete in una pentola le cipolle intere e lo zenzero, aggiungete la carne e versatevi la dose di acqua. Portate il liquido a ebollizione, schiumate, quindi abbassate la fiamma, coprite il recipiente e cuocete a fuoco basso per 2 ore e mezzo circa. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Mettete il recipiente in frigo per almeno 3 ore. Quindi eliminate il grasso che si sarà formato in superficie, togliete la carne ed eliminate le ossa del pollo. Il brodo si mantiene in frigo anche per una settimana; l'importante è che ogni 2 giorni lo facciate ribollire.

Zuppa all'uovo

2 uova
un cucchiaino di sale
6 dl di brodo
2 cucchiaini di cipolline tritate per decorare

Tempo di preparazione: 5 minuti

Mettete le uova nel vaso del frullatore, unite un pizzico di sale e azionate l'apparecchio. Mettete il brodo in una casseruola, portatelo a ebollizione, versatevi le uove frullate e mescolate bene. Mettete le cipolline mescolate al sale rimasto nella zuppiera e versatevi sopra il brodo. Servite molto caldo.

Zuppa di funghi cinesi

6 funghi cinesi secchi (o 100 g di funghi freschi)
2 cucchiai di farina
3 albumi
2 cucchiaini di sale
6 dl di brodo (ricetta a pag. 28)

Tempo di preparazione: 10-15 minuti, più il tempo di ammollo per i funghi

Mettete i funghi in una terrina copriteli con acqua calda e lasciateli a bagno per 20 minuti circa. Quindi strizzateli, eliminate i gambi e affettateli. Se usate i funghi freschi mondateli, lavateli e fateli a fettine. Unite alla farina 2 cucchiai di acqua, mescolate in modo da ottenere una pastella. Mettete gli albumi in una terrina, unite un pizzico di sale e sbatteteli leggermente con una forchetta. Versate il brodo in una casseruola, portatelo a ebollizione, quindi unite i funghi e fate bollire per 1 minuto, poi unite la farina, il sale rimasto e gli albumi, mescolando in continuazione. Servite caldo.

Zuppa di maiale e cavolo

100 g di polpa di maiale
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di salsa di soia
100 g di cavolo cinese
6 dl di brodo (ricetta sopra)
sale

Tempo di preparazione: 15 minuti, più il tempo per la marinata

Tagliate la carne a striscioline e mettetela in una terrina con il vino o lo sherry e la salsa di soia. Lasciatela marinare per 10 minuti circa. Mondate il cavolo e tagliatelo in pezzi di cm 2,5 circa. Versate il brodo in una pentola, portatelo a ebollizione, unite la carne mescolando in modo che i pezzetti non si attacchino tra loro, e fate cuocere per 30 secondi. Unite quindi il cavolo e il sale e cuocete a fuoco lento per altri 2 minuti circa. Servite.

Da sinistra a destra: zuppa di maiale e cavolo, zuppa di funghi cinesi.

Zuppa di Tofu

2 panetti di tofu
100 g di polpa di granchio fresca o in scatola
un mazzetto di crescione
6 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
sale

Tempo di preparazione: 10 minuti circa

Ricavate dal Tofu 20 cubetti e sbriciolate la carne di granchio. Mettete il brodo in una casseruola, portatelo a ebollizione, unite un cucchiaino di sale, il Tofu, e il granchio; fate bollire per 1 minuto circa. Lavate il crescione, disponetelo in una zuppiera, versatevi il brodo e mescolate bene. Servite molto caldo.

Zuppa di fegato

100 g di fegato di maiale
un cucchiaio di farina
100 g di foglie di spinaci
6 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
un cucchiaino di sale
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaio di olio di sesamo

Tempo di preparazione: 10-15 minuti

Tagliate il fegato a pezzettini, nelle dimensioni di un francobollo, e passateli nella farina. Mondate e lavate bene gli spinaci, poi con le mani stracciate ogni foglia in 2 o 3 pezzi. Mettete il brodo in una casseruola, portatelo a ebollizione, quindi unite il fegato, gli spinaci, il sale e la salsa di soia. Fate bollire il tutto per 1 minuto circa, poi unite l'olio di sesamo. Mescolate, versate la preparazione in una zuppiera e servitela molto calda.

Da sinistra a destra: zuppa di fegato, zuppa di pesce, polpette di pesce in zuppa di verdura.

Zuppa di pesce

225 g di filetti di pesce (sogliola o passera pianuzza)
un albume
un cucchiaio di farina
un cuore di insalata cappuccio
6 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
sale
pepe bianco
un cucchiaio di cipollina fresca tritata

Tempo di preparazione: 15-20 minuti

Tagliate i filetti di pesce a pezzetti, della misura circa di una scatola di fiammiferi, poi passateli nell'uovo leggermente sbattuto con una forchetta e nella farina. Mettete il brodo in una casseruola, portatelo a ebollizione, unite un pizzico di sale e il pesce e fate bollire per circa 1 minuto. Mondate l'insalata, lavatela, fatela a pezzetti e sistematela in una zuppiera. Spolverizzatela con una macinata di pepe e versatevi sopra il brodo preparato. Distribuite sulla preparazione la cipollina e servitela molto calda.

Polpette di pesce in zuppa di verdura

100 g di polpette di pesce
50 g di funghi
50 g di prosciutto cotto
50 g di germogli di bambù
6 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
sale
prezzemolo per decorare

Tempo di preparazione: 10-15 minuti, più 1 ora e 30 minuti circa per la preparazione delle polpette di pesce.

Le polpette di pesce si trovano già pronte in vendita nei negozi di cibi orientali; le potete però preparare voi stesse. Tritate finemente 100 g di filetti di pesce (merluzzo o baddock), unitevi un uovo leggermente battuto con una forchetta, un cucchiaio di farina e un cucchiaio di olio vegetale. Mettete il tutto nel vaso del frullatore e frullate per circa 10 minuti. Quindi lasciate riposare il composto finché diventerà sodo (occorrerà circa un'ora). Poi formate delle palline grosse come una noce.
Mondate i funghi, lavateli e tagliateli a fettine. Tagliate a pezzetti anche il prosciutto e i germogli di bambù. Mettete il brodo in una casseruola; portatelo a ebollizione, buttatevi le polpette di pesce e appena queste verranno a galla, aggiungete al brodo anche i funghi, i germogli di bambù, il prosciutto e il sale. Cuocete il tutto per 1 minuto, quindi versate la preparazione in una zuppiera e servitela calda, decorandola prima con delle foglioline di prezzemolo.

Secondo la tradizione cinese si possono preparare delle ottime zuppe friggendo una manciata di verdure o di un tipo qualsiasi di carne che avete sottomano, aggiungendo acqua e condimento e facendo bollire il tutto per qualche minuto. Con il brodo già pronto (vedi, ad esempio la ricetta a pag. 28) potete realizzare qualsiasi tipo di zuppa.

Zuppa ai tre sapori

100 g di filetto di maiale
100 g di petto di pollo
100 g di gamberi sgusciati
6 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
un cucchiaino e mezzo di sale

Tempo di preparazione: 20-25 minuti

Tagliate a piccoli pezzi sia la carne di maiale che quella di pollo; dividete ogni gambero in 2 o 3 pezzi a seconda della loro grossezza. Mettete il brodo in una casseruola e portatelo a ebollizione, unite il sale, il pollo, il maiale e i gamberi. Fate bollire per 1 minuto e mezzo circa, quindi versate la preparazione in una zuppiera o in ciotole individuali.
Variazione: i gamberi possono essere sostituiti con qualsiasi altro tipo di crostacei o frutti di mare.

Zuppa di pollo e prosciutto

100 g di petto di pollo
100 g di prosciutto cotto
6 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
un cucchiaio di cipolline tritate
un cucchiaino di sale

Tempo di preparazione: 10-15 minuti

Tagliate il pollo e il prosciutto a pezzetti piccoli. Mettete il brodo in una casseruola, portatelo a ebollizione, unite il prosciutto e il pollo e fate bollire per circa 1 minuto. Mettete le cipolline e il sale in una zuppiera, versatevi sopra la preparazione e servitela molto calda.

Zuppa di cetriolo e agnello

225 g di polpa di cosciotto di agnello
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di salsa di soia
mezzo cetriolo
6 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
sale
un cucchiaio di cipolline tritate

Tempo di preparazione: 15-20 minuti

Tagliate a piccoli pezzi la carne di agnello, quindi mettetela in una terrina unite il vino o lo sherry e la salsa di soia e fatela marinare per 10 minuti circa. Lavate e asciugate il cetriolo e affettatelo, senza sbucciarlo. Mettete il brodo in una casseruola, portatelo a ebollizione, unite l'agnello, il cetriolo e un po' di sale, mescolate e fate bollire per 2 minuti. Mettete le cipolline in una zuppiera, versatevi sopra la preparazione e servitela molto calda.

Da sinistra a destra: zuppa di pollo e prosciutto, zuppa di cetriolo e agnello, zuppa "otto tesori".

Zuppa "otto tesori"

50 g di gamberi sgusciati (o un cucchiaio di gamberi secchi)
50 g di petto di pollo
50 g di filetto di maiale
50 g di germogli di bambù
un uovo
sale
50 g di foglie di spinaci
un panetto di tofu
2 pomodori pelati
7,5 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaio di farina
pepe nero
un cucchiaio di cipolline tritate

Tempo di preparazione: 15-20 minuti, più il tempo per l'ammollo

Questa ottima zuppa è adattissima per occasioni speciali, come per il cenone di Capodanno o per un pranzo particolare. Potete sostituire gli ingredienti a seconda della stagione in cui preparate la zuppa, ma dovete sempre tenere presenti sia l'accostamento dei colori, sia il contrasto di sapori, molto importanti nella cucina cinese. Se usate i gamberi secchi, metteteli ad ammorbidire in acqua fredda per circa 20 minuti. Quindi scolateli e asciugateli. Tagliate a piccoli pezzi il pollo, il maiale e i germogli di bambù. Lavate bene le foglie di spinaci, poi tagliateli a striscioline, come i pomodori e il tofu. Mettete il brodo in una casseruola, portatelo a ebollizione, poi unite i gamberi, il pollo e il maiale. Fate cuocere per qualche minuto e quando la carne verrà a galla, unitevi l'uovo leggermente battuto con una forchetta e al quale avrete aggiunto un pizzico di sale, la salsa di soia e tutte le verdure preparate. Fate bollire ancora per 1 minuto. Mescolate la farina con un cucchiaio di acqua e buttatela nel brodo. Salate e pepate, versate la preparazione in una zuppiera, unite le cipolline e servitela molto calda.

PIATTI FRITTI VELOCI

Costine di maiale in agrodolce

450 g di costine di maiale
mezzo cucchiaino di sale
pepe nero
un cucchiaino di zucchero
un tuorlo
un cucchiaio di maizena
un peperone verde
un peperone rosso
olio per friggere
2 cucchiai di farina
Per la salsa:
un cucchiaio di salsa di soia
3 cucchiai di zucchero
3 cucchiai di aceto
un cucchiaio di farina

Tempo di preparazione: 20 minuti più il tempo per la marinatura

Tagliate le costine di maiale in più pezzi, metteteli in una terrina con il sale, una macinata di pepe, lo zucchero, il tuorlo e la maizena. Lasciate marinare il tutto per 10 minuti. Intanto mondate e lavate i peperoni. Fate scaldare abbondante olio nel wok, passate la carne ben sgocciolata dalla marinata nella farina, quindi tuffatela nell'olio bollente. Quando la carne sarà dorata toglietela dal recipiente con una schiumarola, quindi alzate la fiamma, e, quando l'olio sarà di nuovo fumante, immergetevi la carne e cuocetela per 30 secondi. Toglietela dal wok e mettetela a perdere l'unto di cottura su carta assorbente da cucina. Eliminate l'olio lasciandone sul fondo del wok solo un cucchiaio; unite i peperoni a striscioline cuoceteli per qualche secondo poi aggiungete gli ingredienti indicati per la salsa e cioè: la salsa di soia, lo zucchero, l'aceto e la farina impastata con 3 cucchiai di acqua. Quando la salsa sarà densa, rimettete nel recipiente la carne, mescolate per qualche secondo e servite caldo.

Maiale con verdure cinesi

225 g di filetto di maiale
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaio di vino di riso o sherry secco
un cucchiaio di farina
100 g di germogli di bambù
15 g di funghi neri cinesi
100 g di taccole
100 g di castagne d'acqua
2 cipolline
4 cucchiai di olio
un cucchiaino di sale
un cucchiaio di zucchero
un cucchiaio di olio di sesamo

Tempo di preparazione: 35 minuti circa

Tagliate la carne a pezzetti delle dimensioni circa di un francobollo: metteteli in una terrina, aggiungete la soia prima mescolata con lo sherry o il vino e con mezzo cucchiaio di farina. Tagliate i germogli di bambù a fettine mettete i funghi a bagno in acqua calda per 15 minuti. Quindi lavateli sotto l'acqua fredda, eliminate i gambi e tagliate il resto a pezzetti. Affettate le cipolle sbucciate, mondate le taccole e dividete a pezzetti le castagne d'acqua. Fate scaldare l'olio nel wok, immergetevi il maiale e friggetelo fino a quando sarà dorato. Togliete la carne dal recipiente, mettetela a perdere l'unto su carta assorbente da cucina. Al suo posto friggete le cipolle, poi le taccole, i germogli di bambù, i funghi e le castagne. Unite lo zucchero, il sale, mescolate poi rimettete nel wok la carne di maiale. Cuocete il tutto per un minuto, amalgamate bene, salate, aggiungete la farina rimasta sciolta in poca acqua. Lasciate sul fuoco qualche secondo, aggiungete l'olio di sesamo e servite subito ben caldo.

Costine di maiale in agrodolce, maiale con verdure cinesi.

Manzo con peperoni e salsa di fagioli neri

225 g di carne di manzo
sale
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaio di vino di riso o sherry
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaio di farina
100 g di peperoni verdi
100 g di cipolline già sbucciate
2 fette di radice di zenzero
2 piccole cipolle
un peperoncino rosso
4 cucchiai di olio
un cucchiaio e mezzo di salsa di fagioli neri sciolta in un cucchiaio di sherry secco

Tempo di preparazione: 25 minuti

La carne di maiale è senza dubbio la carne più popolare in tutta la Cina, ma anche il manzo è molto consumato, specialmente dai mussulmani cinesi che superano, in Cina, i 4 milioni di fedeli.
Tagliate la carne in piccoli pezzi, quindi mescolatela alla salsa di soia, un pizzico di sale, lo sherry (o il vino) lo zucchero e la farina. Affettate i peperoni e le cipolline sbucciate; tagliate a striscioline la radice di zenzero, le cipolle e il peperoncino rosso. Fate scaldare l'olio nel wok, unite la carne e friggetela per qualche secondo mescolando; toglietela con un mestolo forato e al suo posto buttate tutti gli altri ingredienti preparati. Cuocete per un minuto, poi rimettete nel recipiente la carne prima mescolata alla salsa di fagioli. Lasciate sul fuoco un minuto poi servite ben caldo.
La salsa di fagioli si trova già pronta nelle migliori drogherie e nei supermercati.

Manzo fritto del Sichuan

275 g di polpa di manzo
100 g di carote
2 cucchiai di olio di sesamo
2 cucchiai di vino di riso o sherry secco
un cucchiaio di pasta di peperoncini
un cucchiaio di salsa Barbecue o di salsa Hoi-Sin
uno spicchio di aglio tritato
mezzo cucchiaino di sale
un cucchiaio di zucchero
2 cipolline tritate
2 fette di radice di zenzero
mezzo cucchiaio di pepe nero
un cucchiaio di olio al peperoncino

Tempo di preparazione: 20-25 minuti

La frittura "asciutta" usata per questa ricetta è tipica della cucina del Sichuan: gli ingredienti principali sono prima fritti con olio a fuoco basso, poi si aggiungono gli altri ingredienti e si termina la cottura a fuoco vivo. Tagliate la carne di manzo a striscioline e le carote a julienne; fate scaldare il wok quindi unite l'olio di semi di sesamo spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Rimettete il wok sulla fiamma, adagiatevi i pezzi di carne, bagnate con un cucchiaio di vino e mescolate a lungo, cuocendo per qualche minuto a fuoco basso. Eliminate tutto il liquido contenuto nel recipiente e continuate la cottura fino a quando la carne si sarà asciugata. Quindi aggiungete la pasta di peperoncino, la salsa Barbecue o la Hoi-Sin, l'aglio, il sale, lo zucchero e lo sherry o il vino rimasto. Mescolate, alzate la fiamma, unite le carote, mescolate, infine aggiungete le cipolline, lo zenzero, una macinata di pepe e l'olio al peperoncino. Mescolate e servite caldo.
Variante: potrete utilizzare al posto delle carote un po' di sedano, oppure entrambi.

In senso orario dall'alto: manzo in salsa di ostriche alla cantonese, manzo con peperoni e salsa di fagioli neri, manzo fritto del Sichuan.

Manzo in salsa di ostriche alla cantonese

225-275 g di polpa di manzo a fette
un cucchiaino di sale
mezzo cucchiaio di pepe
un cucchiaio di zucchero
un cucchiaio di salsa di soia leggera
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di farina
un uovo
una cipollina
2 fette di radice di zenzero
un piccolo cavolo cinese o una lattuga romana
4 cucchiai di olio
un cucchiaio e mezzo di salsa di ostriche

Tempo di preparazione: 15-20 minuti, più il tempo occorrente per la marinata

Tagliate la carne a pezzetti delle dimensioni circa di un francobollo, metteteli in una terrina e unite metà della dose di sale, il pepe, lo zucchero, la salsa di soia, il vino o lo sherry, la farina, l'uovo leggermente sbattuto con una forchetta, e lasciateli marinare per circa 30 minuti. Intanto tritate la cipolla e la radice di zenzero, mondate il cavolo e tagliate le foglie a striscioline. Se al posto del cavolo usate la lattuga, eliminate le foglie esterne più dure, e usate le altre a metà e le piccole intere. Fate scaldare 2 cucchiai di olio nel wok o in una padella di ferro e quando sarà fumante buttatevi il cavolo (o la lattuga) e friggetelo per un minuto e mezzo. Per la lattuga basterà un minuto scarso. Togliete la verdura dal recipiente e disponetela su un piatto da portata. Nel wok, fate scaldare l'olio rimasto e quando sarà molto caldo unite la cipolline e la radice di zenzero, quindi la carne. Mescolate, aggiungete la salsa di ostriche, cuocete per 1 minuto, poi versate la preparazione sul cavolo (o la lattuga) e servitela molto calda.

Petto di pollo con peperoni verdi

2 petti di pollo
un cucchiaino e mezzo di sale
un albume
3 cucchiai di farina
225 g di peperoni verdi
una cipollina tritata
2 fette di radice di zenzero tritate
4 cucchiai di olio
4 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di olio di sesamo

Tempo di preparazione: 20-25 minuti

Per una buona riuscita di questa preparazione vi consigliamo di non cuocere eccessivamente la carne che deve rimanere tenera, mentre i peperoni devono risultare croccanti. Tagliate la carne a striscioline delle dimensioni di un fiammifero; mettete in una terrina l'albume, sbattetelo con il sale, aggiungete 2 cucchiai di farina e, quando avrete ottenuto un composto omogeneo, aggiungete i filetti di carne. Mondate i peperoni, lavateli e tagliateli a striscioline delle stesse dimensioni della carne. Fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, unite il pollo e cuocetelo fino a quando sarà bianco; toglietelo dal recipiente con una schiumarola, alzate la fiamma e quando l'olio sarà di nuovo fumante immergetevi la cipolla, la radice di zenzero e dopo qualche secondo i peperoni e di nuovo il pollo. Mescolate bene e versate il vino o lo scherry. Diluite la farina con un cucchiaio di acqua e l'olio di sesamo, versate nella preparazione, mescolate e servite subito ben caldo.

La carne del pollo viene marinata in sale, albume e farina, prima della cottura, per renderla più "vellutata". La pastella, infatti, fa da "barriera" tra la carne e l'olio, preservando la consistenza delicata del pollo. L'olio non deve essere troppo bollente e il fuoco non troppo alto, quando si frigge il pollo per la prima volta. Per questi piatti utilizzate sempre del pollo fresco, non surgelato, per ottenere un sapore più delicato.

Cubetti di pollo con noci del Sichuan

225 g di petto di pollo
mezzo cucchiaio di sale
un albume
un cuchiaio di farina
un peperone verde
50 g di gherigli di noce
4 cucchiai di olio
2 cipolline tritate
2 fette di radici di zenzero tritate
Per la salsa:
un cucchiaio di salsa di fagioli di soia gialli
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di salsa chili
2 cucchiai di farina

Tempo di preparazione: 15-20 minuti

Tagliate la carne di pollo a cubetti di circa un cm di lato; mettete in una terrina il sale, l'albume, e la farina, sbattete con una forchetta fino a quando avrete ottenuto una pastella omogenea. Immergetevi la carne e rigiratevela più volte. Tagliate il peperone mondato e i gherigli possibilmente delle stesse dimensioni della carne di pollo. Fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, immergetevi il pollo e cuocetelo per 10 minuti. Toglietelo con una schiumarola, e al suo posto buttatevi le cipolline, lo zenzero, le noci e la salsa di fagioli gialli. Mescolate per pochi secondi, poi unite i peperoni e i cubetti di pollo. Mescolate di nuovo, aggiungete lo zucchero, il vino, la salsa chili e cuocete il tutto per 30 secondi. Infine amalgamate la farina con un cucchiaio di acqua, incorporatela alla preparazione, mescolate e servite ben caldo.
Nota: al posto delle noci potrete utilizzare mandorle, noccioline o anacardi.

Pollo in salsa di fagioli di Pechino

2 petti di pollo disossati
un albume
un cucchiaio di farina
olio per friggere
2 cucchiai di salsa di fagioli di soia gialli
un cucchiaio di zucchero
un cucchiaio di vino di riso o sherry secco
un cucchiaio di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tagliate la carne a cubetti di un cm di lato, mescolatela all'albume sbattuto, poi alla farina prima diluita in 2 cucchiai di acqua e ridotta in pastella. Fate scaldare abbondante olio nel wok o in una padella di ferro, buttatevi il pollo e friggetelo per qualche secondo. Toglietelo con un mestolo forato e tenetelo da parte. Aggiungete all'olio rimasto nel wok la salsa di fagioli, lo zucchero, mescolate, poi diluite con il vino, l'olio di sesamo e mescolando lasciate sul fuoco fino a quando la salsa si sarà addensata. Rimettete il pollo nel recipiente, amalgamate bene e servite subito ben caldo.

Da sinistra a destra: cubetti di pollo e noci del Sichuan, petto di pollo con peperoni verdi.

Da sinistra a destra: maiale Mu-Shu, maiale con verdure conservate del Sichuan.

Maiale fritto del Sichuan

450 g di costine di maiale
un cucchiaino di sale
un cucchiaino di pepe nero
mezzo cucchiaino di polvere di spezie miste
2 cucchiai di vino di riso o sherry secco
un uovo
2 cucchiai di farina
olio per friggere
Per la salsa:
2 cucchiaini di sale
2 cucchiaini di pepe nero

Tempo di preparazione: 25 minuti più il tempo per la marinata

Tagliate ogni costina in 3 pezzi, metteteli quindi in una terrina, aggiungete il sale, il pepe macinato al momento, le spezie e il vino. Mescolate e lasciate marinare per 15 minuti. Sbattete l'uovo con la farina e fatene una pastella morbida. Passatevi la carne sgocciolata dalla marinata. Fate scaldare abbondante olio nel wok, immergetevi la carne e friggetela fino a quando sarà dorata. Toglietela dal recipiente, alzate la fiamma e, quando l'olio sarà di nuovo fumante, ributtatevi la carne e cuocetela fino a quando sarà croccante. Servitela calda con sale e pepe mescolati; ogni commensale insaporirà a piacere la carne.

Maiale con verdure

225-275 g di maiale non troppo magro
100 g di verdure conservate del Sichuan
100 g di peperoni verdi (o broccoli o porri)
3 cucchiai di olio
2 cipolline tritate
2 fette di radice di zenzero tritate
uno spicchio d'aglio tritato
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di pasta di fagioli piccante
un cucchiaio di farina

Tempo di preparazione: 15-20 minuti
Tempo di cottura: 25-30minuti

Mettete il pezzo di carne intero in una casseruola piena di acqua bollente, e cuocetelo per circa 25 minuti. Toglietelo dal recipiente e lasciatelo raffreddare prima di ridurlo a bocconcini delle dimensioni di un francobollo. Riducete a pezzetti delle stesse dimensioni della carne i peperoni (o i broccoli oppure i porri a vostra scelta) e le verdure conservate di Sichuan. Fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, friggetevi per un minuto tutte le verdure preparate aggiungete la carne, le cipolle, lo zenzero, l'aglio il vino o lo sherry e amalgamate bene tutti gli ingredienti. Unite la pasta di fagioli piccante e la farina mescolata a un cucchiaio di acqua. Lasciate sul fuoco ancora qualche minuto e servite subito ben caldo.

L'aspetto delle verdure conservate del Sichuan non è molto . . . bello. Esse sono ricoperte di una pasta rossa spessa e di odore sgradevole. Queste verdure vanno lavate ripetutamente prima di essere utilizzate. Dopo la cottura risulteranno molto croccanti e sapide. Le verdure non usate si conservano in frigorifero o in un barattolo a chiusura ermetica.

Maiale Mu-Shu

175 g di carne di maiale
10 g di funghi neri cinesi
225 g di cavolo bianco
2 cipolline
3 uova
un cucchiaino di sale
4 cucchiai di olio
un cucchiaio di salsa di soia leggera
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco

Tempo di preparazione: 25 minuti più il tempo di ammollo

Mu-Shu è il nome di un fiore giallo, molto profumato, che sboccia in Cina all'inizio dell'autunno. Infatti, in Cina, i piatti a base di uova, portano spesso il nome di Mu-Shu per la loro colorazione giallo-brillante. La tradizione cinese, vuole che questa preparazione sia servita avvolta in frittatine dolci. Può essere presentato sia come secondo piatto, sia come primo piatto accompagnato con riso, o infine come antipasto caldo.
Tagliate la carne di maiale delle dimensioni di un fiammifero; fate ammorbidire i funghi in acqua calda per 20 minuti, quindi lavateli, strizzateli, eliminate i gambi e tagliate il resto a fettine. Riducete il cavolo e le cipolline a striscioline sottili. Sbattete le uove con un pizzico di sale; fate scaldare metà dell'olio nel wok, versatevi le uova e cuocetele fino a quando si saranno rapprese poi tagliatele e tenetele da parte. Aggiungete al fondo di cottura l'olio rimasto e la carne: cuocete il tutto per 30 secondi. Aggiungete il cavolo, i funghi, le cipolle, mescolate quindi unite il sale rimasto, la salsa di soia e il vino. Cuocete mescolando per un minuto e mezzo. Incorporate le uova, mescolate di nuovo e servite caldo.
Nota: al posto del cavolo potrete usare germogli di bambù o un sedano o dei cavolini (usate solo quelli freschi perché sono più croccanti)

Agnello con cipolline

275 g di filetto di agnello
12 cipolline sbucciate
4 cucchiai di olio
un cucchiaio di salsa di soia
mezzo cucchiaino di sale
un cucchiaio di vino di riso o sherry secco
mezzo cucchiaino di pepe nero
2 cucchiai di farina
uno spicchio di aglio tritato
un cucchiaio di olio di semi di sesamo
un cucchiaio di aceto

Tempo di preparazione: 20 minuti

Per la preparazione di questa ricetta la carne va cotta a fuoco altissimo nel più breve tempo possibile in modo che resti molto tenera. Togliete il grasso in eccesso, poi dividete l'agnello in piccoli pezzi. Tagliate le cipolline a fette diagonalmente. Mettete in una terrina la carne, le cipolline, aggiungete un cucchiaio di olio, la salsa di soia il vino, il sale, il pepe e la farina. Fate scaldare nel wok l'olio rimasto, quando sarà fumante unite l'aglio, la carne e le cipolle. Mescolate e cuocete per pochi secondi a fuoco altissimo. Unite l'olio di sesamo, l'aceto, amalgamate bene e servite.

Fegato di maiale fritto

225 g di fegato di maiale
mezzo cucchiaino di sale
mezzo cucchiaino di pepe nero
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
3 cucchiai di farina
175 g di germogli di bambù
4 cucchiai di olio
2 cipolline tritate
2 fette di radice di zenzero tritate
uno spicchio d'aglio tritato
un cucchiaio e mezzo di salsa di soia
un cucchiaio di zucchero
un cucchiaio di olio di sesamo

Tempo di preparazione: 15-20 minuti

Tagliate il fegato a pezzetti regolari, metteteli in una terrina e aggiungete pepe, sale, un cucchiaio di vino, 2 cucchiai di farina sciolti in poca acqua. Mescolate e lasciate riposare. Intanto tagliate i germogli di bambù nelle stesse dimensioni del fegato; fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, unite il fegato, cuocetelo per 30 secondi, quindi toglietelo dal recipiente con una schiumarola. Nello stesso condimento, buttate le cipolle, lo zenzero, i germogli di bambù, mescolate e, dopo qualche secondo, aggiungete di nuovo il fegato. Incorporate l'aglio, il vino rimasto, la salsa di soia e l'olio di sesamo. Infine aggiungete la farina rimasta diluita con un cucchiaio di acqua. Mescolate e servite subito ben caldo.
Nota: al posto dei germogli di bambù potrete usare dei funghi cinesi neri, oppure entrambi.

Rognoni fritti nello stile di Shandong

10 g di funghi cinesi neri
50 g di germogli di bambù
50 g di castagne d'acqua
100 g di verdura di stagione (cavolo, broccoli, spinaci, lattuga, ecc.)
225 g di rognoni di maiale
un cucchiaino di sale
un cucchiaio di farina
olio
una cipolla tritata
una fetta di radice di zenzero tritata
uno spicchio d'aglio tritato
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di aceto
3 cucchiai di brodo (ricetta a pag. 28)

Tempo di preparazione: 25-30 minuti più il tempo per l'ammollo

Mettete i funghi ad ammorbidire in acqua calda per 20 minuti, quindi strizzateli, eliminate i gambi duri e affettate il resto. Tagliate nello stesso modo i germogli di bambù e le castagne d'acqua sbucciate. Lavate e mondate le verdure di stagione, e divideteli a pezzetti. Pulite i rognoni, eliminate pellicine e nervetti, quindi dividete ogni rognone in piccoli pezzi. Raccoglieteli in una terrina, salateli e passateli in mezzo cucchiaio di farina. Fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, immergetevi i rognoni che avrete prima sbollentato per un minuto in acqua e poi asciugato. Cuoceteli per 30 secondi, quindi toglieteli dal recipiente con un mestolo forato. Buttate l'olio contenuto nel wok, tranne un cucchiaio, fatelo scaldare di nuovo, aggiungete la cipolla, lo zenzero e l'aglio. Mescolate, unite i funghi, i germogli di bambù, le castagne e il vino, la salsa di soia, l'olio di sesamo e il sale rimasto. Cuocete per un minuto, rimettete i rognoni nel recipiente e legate il tutto con la farina rimasta diluita nel brodo. Servite subito.

Da sinistra a destra: rognoni fritti nello stile di Shandong, agnello con cipolline.

Petto di pollo con albume

2 petti di pollo disossati
un cucchiaino e mezzo di sale
2 albumi
un cucchiaio di farina
4 cucchiai di olio
un cuore di lattuga
una fetta di radice di zenzero tritata
una cipollina tritata
100 g di piselli
un cucchiaio di vino di riso o sherry secco
un cucchiaio di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tagliate il petto di pollo a striscioline della dimensione di un fiammifero, passatelo in mezzo cucchiaino di sale prima mescolato alla farina e agli albumi. Fate scaldare l'olio nel wok, immergetevi il pollo e cuocetelo per 30 secondi. Toglietelo con una schiumarola, alzate la fiamma e immergete nell'olio fumante le foglie di lattuga. Toglietele dal recipiente e mettetele su un piatto da portata. Nell'olio rimasto nel wok mettete la cipolla, lo zenzero, i piselli e di nuovo il pollo. Aggiungete il sale rimasto, il vino, mescolate, unite l'olio di sesamo e servite sulle foglie di insalata.

Maiale con fagioli alla pechinese

450 g di cosciotto di maiale
4,5 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
mezzo cucchiaino di sale
un cucchiaio di salsa di fagioli gialli
2 cucchiai di vino di riso o sherry secco
2 cucchiai di farina
un piccolo peperone verde
olio per friggere
un cucchiaio di zucchero
un cucchiaio di salsa di soia

Tempo di preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 40 minuti circa

Mettete sul fuoco una casseruola con il brodo; quando sarà caldo immergetevi il cosciotto di maiale, portate ad ebollizione e cuocete a recipiente coperto per mezz'ora circa. A questo punto togliete il cosciotto dalla casseruola, eliminate la cotenna e tagliate la carne a striscioline. Raccogliete le striscioline di maiale in una terrina, aggiungete il sale, la salsa di fagioli gialli, il vino e la farina. Mescolate e lasciate riposare. Intanto mondate, lavate e affettate il peperone.
Fate scaldare abbondante olio nel wok, immergetevi la carne e fatela friggere per qualche minuto fino a quando sarà dorata. Toglietela dal wok e mettetela a perdere l'unto di cottura su carta assorbente da cucina. Buttate via l'olio lasciatene sul fondo del wok solo un cucchiaio a cui aggiungerete lo zucchero, la salsa di soia e il peperone: mescolate e cuocete su fuoco vivo per qualche minuto. Rimettete in padella la carne, amalgamate e servite subito ben caldo.

Pollo al sedano

2 petti di pollo disossati
mezzo cucchiaino di sale
un albume
un cucchiaio di farina
un piccolo cuore di sedano
4 cucchiai di olio
un cucchiaio di vino di riso o sherry secco
un cucchiaio di salsa di soia

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tagliate i petti di pollo a pezzetti regolari; mescolate in una terrina il sale con metà farina, poi aggiungete l'albume e sbattete bene. Passatevi i pezzi di pollo; tagliate il sedano mondato a pezzetti. Fate scaldare l'olio nel wok, friggetevi il pollo per 30 secondi poi toglietelo dal wok con un mestolo forato. Alzate la fiamma, immergetevi il sedano e dopo un minuto, rimettete il pollo in padella. Alzate la fiamma, unite il vino, la soia, e lasciate cuocere ancora per un minuto. Diluite la farina rimasta con un cucchiaio di acqua, incorporatela alla preparazione e amalgamate bene. Servite il pollo tenero e il sedano croccante.

Polpette di carne croccanti

450 g di carne di maiale
un cucchiaino di sale
2 cucchiai di salsa di soia
un cucchiaio di vino di riso
un cucchiaio di zucchero
un uovo
2 cucchiaini di pepe nero macinato al momento
un cucchiaino di radice di zenzero tritata
un cucchiaino di cipolla tritata
3 cucchiai di farina
olio per friggere

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tritate finemente la carne di maiale; raccoglietela in una terrina, aggiungete la salsa di soia, il sale, il vino, lo zucchero, l'uovo, il pepe, lo zenzero, la cipolla e la farina (meno un cucchiaio). Impastate bene fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Suddividetelo in 12 polpettine e passatele nell'ultimo cucchiaio di farina. Fate scaldare abbondante olio nel wok; quando sarà fumante, immergetevi le polpettine e friggetele fino a quando saranno dorate. Toglietele dal recipiente e mettetele a perdere l'unto di cottura su carta assorbente da cucina. Alzate la fiamma, e quando l'olio sarà di nuovo fumante, rimettetevi le polpettine e friggetele ancora per qualche secondo. Servitele subito caldissime.

Da sinistra: maiale con fagioli alla pechinese, pollo al sedano, petti di pollo con albume.

Gamberi rossi e bianchi con verdure

2 cucchiaini di sale
un albume
450 g di gamberi sgusciati
un cucchiaio di farina
225 di taccole (o broccoli)
6 dl di olio
2 cipolline tritate
2 fette di radice di zenzero a fettine
2 cucchiai di vino di riso o sherry secco
un cucchiaio di passato di pomodoro
un cucchiaio di salsa di chili

Tempo di preparazione: 25-30 minuti

Mescolate in una terrina metà sale con la farina, aggiungete l'albume e sbattete bene con una forchetta, quindi immergetevi i gamberi. Mondate le taccole, oppure, se usate i broccoli, divideteli a cimette. Fate scaldare 3 cucchiai di olio nel wok o in una padella di ferro, unite le verdure con un pizzico di sale e cuocete per 2 minuti circa. Togliete le verdure dal recipiente e tenetele da parte. Lavate il wok, asciugatelo, quindi mettetevi l'olio rimasto. Quando sarà fumante mettetevi i gamberi e friggeteli per un minuto; toglieteli con una schiumarola e eliminate quasi tutto l'olio. Unite a quello rimasto nel wok le cipolline, lo zenzero e di nuovo i gamberi; bagnate con il vino, mescolate, disponete metà dei gamberi su un piatto da portata, aggiungete a quelli rimasti in padella il passato di pomodoro, la salsa chili, mescolate e disponeteli sull'altra metà del piatto. Al centro sistemate i piselli tenuti da parte. Servite subito.

Gamberoni all'agrodolce

225 g di gamberoni
un albume
un cucchiaio di farina
olio
una cipollina tritata
2 fette di radice di zenzero tritata
Per la salsa:
2 cucchiai di zucchero
un cucchiaio di vino di riso o sherry secco
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaio di aceto
2 cucchiai di farina (2 cucchiai di brodo pag. 28)

Tempo di preparazione: 10-15 minuti

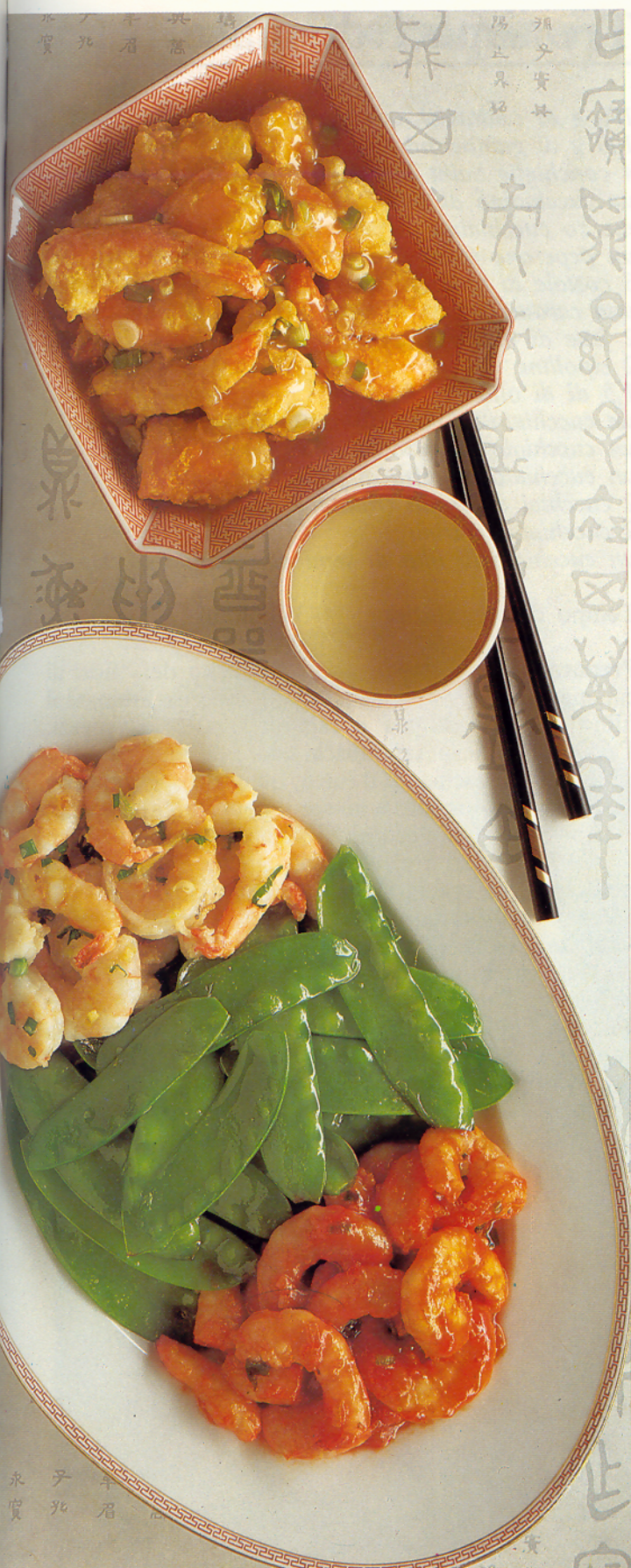
Togliete ai gamberoni le teste, le zampette e le antenne, lasciando il guscio intatto. Quindi dividete ogni gambero in 2 o 3 pezzi. Sbattete l'albume con la farina, immergetevi i gamberi, rigirandoveli più volte. Fate scaldare l'olio nel wok, aggiungete i gamberi e friggeteli fino a quando saranno dorati; toglieteli con un mestolo forato.
Buttate tutto l'olio meno un cucchiaio, fatelo scaldare di nuovo poi aggiungete lo zenzero, la cipolla, lo zucchero, il vino, la salsa di soia e l'aceto. Mescolate bene e quando lo zucchero sarà sciolto rimettete i gamberoni nel recipiente e legate il tutto con la farina sciolta nel brodo. Mescolate velocemente e servite quando la salsa sarà densa.

Palline di granchio fritto

450 g di polpa di granchio
50 g di lardo
4-6 castagne d'acqua
un uovo
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di sale
un cucchiaino di radice di zenzero
una cipollina tritata
2 cucchiai di farina
olio
un cuore di lattuga

Tempo di preparazione: 30 minuti circa

La polpa di granchio può essere fresca, oppure surgelata o in scatola. È possibile anche usare un misto di polpa di granchio e gamberi, oppure soltanto gamberi. Sbucciate le castagne e tritatele con la polpa di granchio e con il lardo. Mettete il trito in una terrina, unite l'uovo leggermente sbattuto con una forchetta, il vino, il sale, la radice di zenzero, la cipollina e la farina. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e mettete l'impasto in frigo per circa 1 ora. Trascorso questo tempo ricavate dalla preparazione 24 palline delle dimensioni di una noce. Scaldate l'olio nel wok o in una padella di ferro e, quando sarà ben caldo, friggete le palline a fuoco moderato. Quando saranno dorate, toglietele dal recipiente con un mestolo forato, alzate la fiamma, rimettete le palline nell'olio e friggetele ancora per pochi secondi a fuoco vivo. Scolatele nuovamente, mettetele su carta assorbente da cucina a perdere l'unto di cottura e servitele calde su un piatto da portata ricoperto di foglie di lattuga.
Variazioni: le palline di granchio si possono preparare anche tre giorni prima: basterà riscaldarle al momento di servirle. Si possono inoltre servire in umido, riscaldandole per 5 minuti in 1,2 dl di brodo e addensando il liquido con 2 cucchiaini di farina. Decorate con prosciutto tritato.

Dall'alto in basso: gamberoni all'agrodolce, gamberi bianchi e rossi con verdura.

Gamberoni Phoenix

225 g di gamberoni
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
una cipollina tritata
2 fette di radice di zenzero tritata
olio
3 albumi
3 cucchiai di farina
un cucchiaio di farina di mais
4 cucchiai di pane grattato
un cucchiano di sale
un cucchiaino di pepe nero
un cespo di lattuga

Tempo di preparazione: 35-45 minuti

Lavate i gamberoni, eliminate i gusci lasciando solo la parte terminale della coda che vi servirà da impugnatura. Eliminate il filo nero intestinale, asciugateli, poi metteteli in una terrina in cui avrete mescolato mezzo cucchiaino di sale, il vino, la cipolla, lo zenzero e un cucchiaio di olio. Rigilateli nel condimento più volte. Fate scaldare abbondante olio nel wok, passate i gamberoni prima nella farina, poi negli albumi sbattuti, infine nel pane grattato. Tuffateli nell'olio bollente e friggeteli fino a quando saranno dorati. Toglieteli, metteteli su carta assorbente da cucina a perdere l'unto di cottura e adagiateli quindi su un piatto da portata ricoperto di foglie di lattuga; cospargeteli con mezzo cucchiaino di sale mescolato a mezzo cucchiaino di pepe nero macinato al momento, prima riscaldati in un padellino per 3 minuti a fuoco basso.

Tre sapori di mare

100 g di calamari
100 g di gamberoni
4 conchiglie Saint Jacques
un cucchiaino di sale
mezzo cucchiaino di pepe nero
un peperone rosso
3 costole di sedano
una carota
2 fette di radice di zenzero
2 cipolline
1,5 dl di olio
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaio di salsa di fagioli piccante
2 cucchiai di brodo (ricetta a pag. 28)
2 cucchiai di farina
un cucchiaio di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 30-35 minuti

Preparate i calamari secondo la ricetta dei "fiori di calamari" (pag. 50); sgusciate i gamberi, eliminate il filino nero intestinale e tagliateli in 2 o 3 pezzi. Tagliate in 4 pezzi i molluschi contenuti nelle conchiglie, lavate e asciugate il tutto, quindi cospargete con sale e pepe. Mondate e lavate il peperone, il sedano, la carota e la cipolla, quindi tagliate tutte le verdure a pezzi regolari aggiungendo anche la radice di zenzero. Fate scaldare l'olio nel wok, immergetevi i gamberi e i molluschi e cuoceteli per un minuto. Toglieteli dal recipiente e teneteli da parte. Eliminate l'olio, meno un cucchiaio, e unite tutte le verdure preparate. Cuocete per un paio di minuti, rimettete nel wok i molluschi e i gamberi, poi il vino, la salsa di soia e la salsa di fagioli piccante. Amalgamate bene, infine aggiungete la farina amalgamata con il brodo. Fate addensare la salsa unite l'olio di sesamo e servite subito.

In senso orario da sinistra: filetti di pesce al vino, "tre sapori" di mare, gamberoni Phoenix.

Filetti di pesce al vino

150 g di filetto di sogliola con la pelle
un albume
2 cucchiai di farina
abbondante olio
un cucchiaino e mezzo di sale
un cucchiaino di zucchero
3 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
4 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaino di olio di semi di sesamo

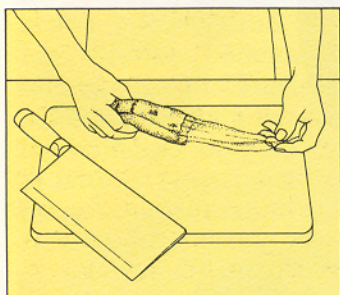
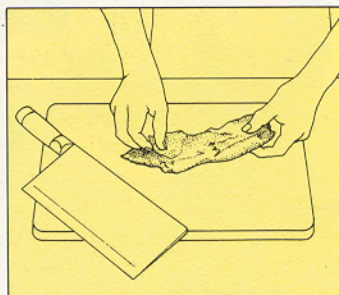
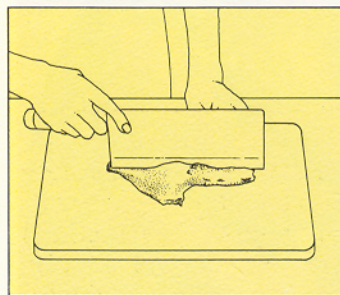
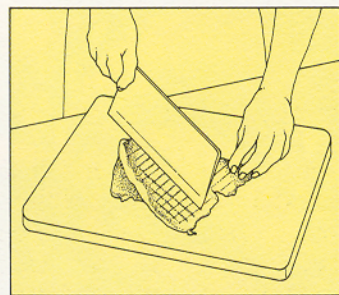
Tempo di preparazione: 10-15 minuti

Tagliate il pesce con la pelle a pezzi piuttosto grossi. Mescolate in una terrina la farina con 5 cucchiai di acqua fino a ottenere una pastella morbida; aggiungete l'albume, sbattete bene quindi immergetevi il pesce. Fate scaldare abbondante olio nel wok, immergetevi il pesce ben scolato dalla pastella e friggetelo fino a quando sarà dorato. Toglietelo dal recipiente con una paletta forata e mettetelo su carta assorbente a perdere l'unto di cottura. Eliminate l'olio del wok, meno un cucchiaio, rimettetevi il pesce con il sale, lo zucchero, il brodo, il vino. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete per 2 minuti. Aggiungete infine la pastella rimasta nella terrina, mescolate e fate addensare la salsa. Unite l'olio di sesamo e servite subito ben caldo.

Fiori di calamari fritti

450 g di calamari
una fetta di radice di zenzero a fettine
una cipollina tritata
3 cucchiai di olio
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaino di sale
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaino di zucchero
prezzemolo per decorare

Tempo di preparazione: 20-25 minuti

Pulite i calamari eliminando gli occhi, la penna e la sacca dell'inchiostro. Togliete le cartilagini quindi apriteli a metà, e con un coltellino affilato fate delle incisioni per il lungo e il largo in modo da formare un "reticolato" senza però tagliare completamente i calamari. Fate scaldare l'olio nel wok, unite la radice di zenzero, la cipollina, i calamari, mescolate, poi il vino, il sale, la salsa di soia, lo zucchero e cuocete il tutto per 2 minuti. Servite caldo con prezzemolo tritato.

Staccate la pellicola che ricopre la sacca

Eliminate la penna centrale

Aprite i molluschi a metà e togliete le interiora

Con un coltello affilato praticate una serie di incisioni a reticolato

Dall'alto in basso: fiori di calamari fritti, gamberi del Sichuan in salsa piccante, pesce con sedano.

Gamberi del Sichuan in salsa piccante

Un cucchiaino di sale
225 g di gamberi sgusciati
un albume
2 cucchiai di farina
abbondante olio
una cipollina tritata
2 fette di radice di zenzero tritate
uno spicchio d'aglio tritato
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di passato di pomodoro
un cucchiaio di salsa chili
un cuore di lattuga

Tempo di preparazione: 20-25 minuti

Preparate in una terrina una pastella mescolando l'albume con il sale e la farina. Quando il composto sarà omogeneo unite i gamberi e rigirateveli più volte. Fate scaldare abbondante olio nel wok, immergetevi i gamberi e friggeteli a fuoco medio fino a quando saranno dorati. Toglieteli con una schiumarola e teneteli da parte. Eliminate l'olio meno un cucchiaio e unite la cipolla, lo zenzero e l'aglio. Cuocete a fuoco vivo per 10 secondi, quindi rimettete nel recipiente i gamberi, bagnate con il vino, la salsa chili e il passato di pomodoro. Emulsionate bene, poi sistemate i gamberi su un piatto da portata coperto di foglie di lattuga. Servite subito.

Pesce con sedano

225 g di filetti di merluzzo
un cucchiaino di sale
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un albume
un cucchiaio di farina
un cuore di sedano
abbondante olio
25 g di prosciutto cotto

Tempo di preparazione: 20-25 minuti

Tagliate i filetti ben lavati e asciugati a striscioline. Metteteli in una terrina, irrorateli con il vino, salateli, poi aggiungete l'albume sbattuto con la farina. Mescolate e lasciate riposare il pesce.
Mondate il sedano, lavatelo e dividetelo a striscioline. Fate scaldare abbondante olio nel wok, unite il sedano e friggetelo per un minuto e mezzo, toglietelo dal recipiente e sistematelo su un piatto da portata. Fate scaldare di nuovo l'olio e quando sarà fumante immergetevi il pesce. Abbassate la fiamma e cuocete fino a che i filetti verranno a galla. Toglieteli con una schiumarola e metteteli su carta assorbente a perdere l'unto di cottura. Sistemateli sul piatto del sedano, cospargete con il prosciutto a striscioline e servite sia caldo che freddo.

Filetto di pesce brasato

450 g di filetti di merluzzo
2 cucchiai di farina
3 dl di olio
2 fette di radice di zenzero a fettine
2 cipolline tritate
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di zucchero
un cucchiaino di sale
un cucchiaio di aceto
5 cucchiai di brodo (ricetta a pag. 28)
un cucchiaino di olio di semi di sesamo

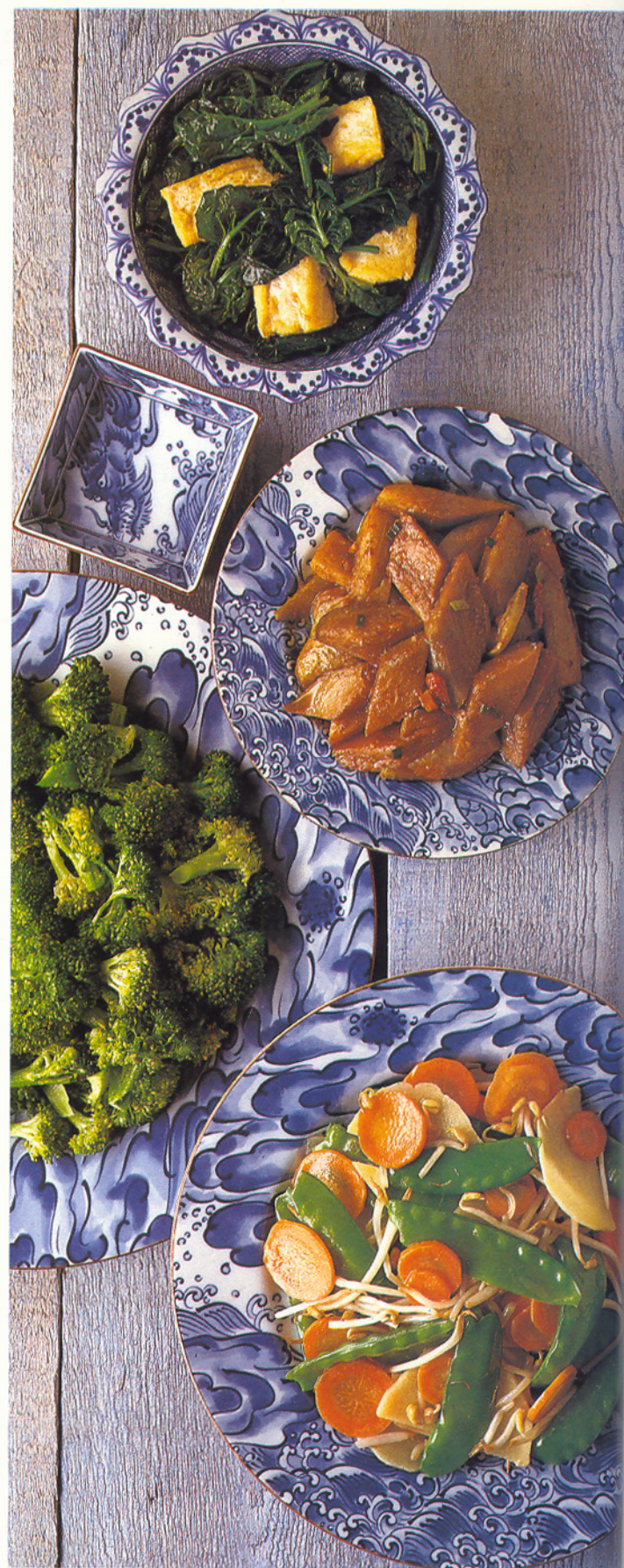
Tempo di preparazione: 15 minuti circa

Infarinate i filetti di pesce con metà della farina, fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, unite i filetti e friggeteli per un minuto. Toglieteli dal recipiente e teneteli in caldo. Buttate tutto l'olio meno un cucchiaio, aggiungete lo zenzero, le cipolline, il vino, lo zucchero, il sale, l'aceto. Mescolate bene e quando gli ingredienti saranno ben amalgamati, rimettete il pesce nel recipiente. Abbassate la fiamma e cuocete per un paio di minuti. Diluite la farina rimasta nel brodo, aggiungete il miscuglio alla preparazione, mescolate, irrorate con l'olio di sesamo e servite.

Melanzane con "salsa di pesce"

4 peperoncini rossi secchi
450 gi di melanzane
olio
4 cipolline tritate
una fetta di radice di zenzero tritata
uno spicchio di aglio tritato
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaio di aceto
un cucchiaio di pasta di fagioli piccante
2 cucchiai di farina
un cucchiaio di olio di sesamo

Tempo di preparazione: 25 minuti

La particolarità di questa ricetta è che non viene usato per prepararla alcun tipo di pesce, ma prende questo nome dal tipo di salsa che di solito viene servita con piatti di pesce. Mettete i peperoncini in acqua tipeida ad ammorbidire per 10 minuti, quindi scolateli e tagliateli a pezzettini. Sbucciate le melanzane, tagliatele a rombi e immergetele in abbondante olio scaldato nel wok. Friggetele per un minuto e mezzo circa. Toglietele dal recipiente con un mestolo forato e mettetele su carta assorbente a perdere l'unto di cottura. Eliminate l'olio, tranne un cucchiaio, rimettete le melanzane nel wok, unite i peperoncini le cipolline, lo zenzero, l'aglio. Mescolate lo zucchero, la salsa di soia, l'aceto e la pasta di fagioli. Cuocete per un minuto, infine amalgamate con la farina sciolta in cucchiaio di acqua. Amalgamate, irrorate con l'olio di sesamo, servite caldo o freddo.
Nota: se desiderate arricchire il piatto aggiungete a metà cottura 100 g di carne di maiale a striscioline.

Dall'alto in basso: spinaci e tofu fritti, melanzane con salsa per pesce, broccoli brasati, verdure miste fritte.

Spinaci e Tofu fritti

225 g di spinaci
2 panetti di tofu
4 cucchiai di olio
un cucchiaino di sale
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaino di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 10 minuti

Mondate e lavate accuratamente gli spinaci. Sgrondateli bene. Tagliate ogni panetto di tofu in 8 pezzi. Fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, friggetevi i pezzi di tofu fino a quando saranno dorati, quindi toglieteli dal recipiente e teneteli da parte. Al loro posto mettete gli spinaci e cuoceteli fino a quando le foglie saranno morbide, quindi rimettete il tofu nel recipiente, salate, unite lo zucchero e la salsa di soia. Amalgamate e cuocete per 2 minuti. Versate l'olio di sesamo e servite subito.

Broccoli brasati

450 g di broccoli o cavolfiore
3 cucchiai di olio
un cucchiaino di sale
un cucchiaino di zucchero
3 cucchiaini di brodo (ricetta a pag. 28)

Tempo di preparazione: 10 minuti

Mondate e lavate i broccoli (o i cavolfiori) e divideteli a cimette lasciando un pezzetto di gambo. Fate scaldare l'olio nel wok e cuocetevi la verdura per 30 secondi. Salate, aggiungete lo zucchero, il brodo e continuate la cottura per altri 3 minuti mescolando. Servite subito ben caldo.

Verdure miste fritte

100 g di germogli freschi di soia
100 g di germogli di bambù
100 g di taccole (o broccoli)
100 g di carote
3 cucchiai di olio
un cucchiaio di sale
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaio di brodo (ricetta pag. 28)
pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

È bene non usare germogli di soia conservati; piuttosto, se non li trovate, sostituiteli con sedano bianco. I germogli di bambù possono invece essere sostituiti con cavoli, zucchine o cavolfiore.
Lavate i germogli di soia in acqua fredda, scolateli; affettate i germogli di bambù, le carote e mondate le taccole; se invece usate i broccoli mondateli, lavateli e divideteli a cimette. Fate scaldare l'olio nel wok, buttatevi i germogli di bambù, le taccole, le carote e cuocete per un minuto, quindi unite i germogli di soia, salate, pepate e mescolate per un minuto. Versate il brodo e cuocete solo per qualche secondo per mantenere le verdure ben croccanti. Servite caldissimo.

Quando dovete preparare delle verdure fritte, fate in modo che siano freschissime. Lavatele SEMPRE prima di tagliarle, in modo che non restino acquose e non perdano le loro vitamine. Cuocete le verdure subito dopo averle tagliate. E soprattutto cuocetele per un tempo brevissimo: se dovete bagnarle con dell'acqua usatene pochissima e cuocete a recipiente scoperto, in modo che evapori rapidamente.

PIATTI COTTI AL VAPORE O STUFATI

Manzo stufato

750 g di stinco di manzo
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
2 cucchiai di salsa di soia
un cucchiaio di polvere di "cinque spezie"
2 fette di radice di zenzero
225 g di pomodori
50 g di zucchero di canna
225 g di carote
un cucchiaino di sale

Tempo di preparazione: 20 minuti
Tempo di cottura: 2 ore

Eliminate il grasso della carne, tagliatela a cubetti di circa 4 cm, mettetela in una casseruola e copritela con acqua fredda. Unite il vino, la salsa di soia, le spezie, la radice di zenzero tritata e i pomodori tagliati in 4 pezzi. Portate il liquido a ebollizione e cuocete a fuoco vivo per 45 minuti. Unite lo zucchero, mescolate e cuocete per altri 30 minuti. Raschiate, lavate, tagliate a cubetti le carote e unitele agli altri ingredienti continuando la cottura ancora per mezz'ora, fino a quando il liquido si sarà completamente assorbito e si sarà formata una salsa piuttosto densa. Versate lo stufato su un piatto da portata e servitelo caldo.
Note: potete sostituire lo stinco con la punta di petto o con manzo per brasato. In questo ultimo caso, il tempo di cottura dovrà essere ridotto a 40 minuti circa. Questo stufato, riscaldato il giorno dopo, sarà ancora più saporito.

Manzo cotto al vapore

750 g di polpa di manzo
un cucchiaino di sale
2 cucchiaini di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di salsa di soia
2 cucchiai di salsa di fagioli piccanti
un cucchiaino di zucchero
3 fette di radice di zenzero a fettine
5 cipolline tritate
pepe nero
un cucchiaio di olio
75 g di riso integrale
un cespo di lattuga o un cavolo
un cucchiaino di olio di sesamo

Tempo di preparazione: 30 minuti
Tempo di cottura: 15 minuti

Tagliate la carne a pezzetti delle dimensioni circa di una scatola di fiammiferi, e mettetela in una terrina con il sale, il vino, la salsa di soia, la pasta di fagioli, lo zucchero, la radice di zenzero, 4 cipolline tritate, il pepe, l'olio; amalgamate bene tutti gli ingredienti e lasciate riposare per circa 20 minuti. Intanto mettete il riso in una padella e fatelo leggermente tostare. Versate un dito di acqua nel wok, sistematevi l'apposito cestello per la cottura a vapore, foderate il fondo di quest'ultimo con foglie di lattuga o di cavolo e disponetevi sopra i pezzi di carne scolati dalla marinata e passati nel riso tostato. Chiudete il recipiente e cuocete a vapore per 15 minuti. Prima di servire la preparazione, che deve essere molto calda, unite la cipollina tritata rimasta e l'olio di sesamo. Potete accompagnare questo piatto con una salsa piccante servita a parte.

Manzo stufato, manzo cotto al vapore

Pollo alla cantonese con prosciutto e verdure

Un pollo di kg 1,500
2 fette di radice di zenzero
2 cipolline
2 cucchiaini di sale
225 g di prosciutto cotto
225 g di broccoli o di cuore di lattuga
3 cucchiai di olio
un cucchiaio di farina
brodo di cottura del pollo

Tempo di preparazione: 25-30 minuti
Tempo di cottura: 1 ora e 30 minuti

Questa preparazione può essere servita fredda come antipasto oppure calda, accompagnata con riso o con tagliatelle ed è sufficiente per 4-6 persone.
Fiammeggiate, sventrate, lavate il pollo, mettetelo in una pentola e ricopritelo con acqua fredda. Unite la radice di zenzero, le cipolline e un cucchiaino e mezzo di sale. Portate il liquido a ebollizione e fate cuocere per circa 30 minuti, a pentola coperta. Spegnete quindi la fiamma e lasciate riposare il pollo nell'acqua per circa un'ora, senza togliere il coperchio al recipiente. Scaldate 2 cucchiai di olio nel wok o in una padella di ferro e friggete i broccoli mondati e divisi a cimette (o la lattuga) unendo qualche cucchiaio di brodo di cottura del pollo. Togliete la verdura dal recipiente e sistematela sul piatto da portata. Togliete il pollo dalla pentola, disossatelo senza eliminare la pelle, affettatelo e mettetelo sul piatto da portata, con il prosciutto, tagliato a quadretti. Coprite il tutto con la salsa che preparerete scaldando l'olio rimasto nel wok e unendo la farina prima diluita in 2 cucchiai di brodo e il sale rimasto. Fate cuocere per qualche secondo finché la salsa si sarà addensata.

Pollo stufato di Shanghai

Un pollo di circa kg 1,500
2 fette di radice di zenzero
2 cipolline
2 cucchiai di olio
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
3 cucchiai di salsa di soia
un cucchiaino di zucchero
225 g di germogli di bambù
1,5 dl di brodo (ricetta pag. 28)
4-5 funghi cinesi secchi
sale

Tempo di preparazione: 20-25 minuti
Tempo di cottura: 45 minuti

Fiammeggiate, sventrate, lavate e asciugate il pollo e tagliatelo in 12-14 pezzi. Tritate la radice di zenzero e le cipolline. Scaldate l'olio nel wok o in una padella di ferro e quando sarà caldo sistematevi il pollo, lo zenzero e le cipolline. Friggete per 5 minuti, poi unite il vino, la salsa di soia, lo zucchero e il brodo e fate cuocere a fuoco medio per 20-25 minuti. Nel frattempo mettete i funghi in acqua tiepida per circa 25 minuti e, quando si saranno ammorbiditi, strizzateli, eliminate i gambi e uniteli al pollo. Unite anche i germogli di bambù, alzate la fiamma e cuocete ancora per 10 minuti, finché il liquido si sarà completamente assorbito. Regolate di sale. Rovesciate la preparazione su un piatto da portata e servitela calda.
Nota: potete sostituire i germogli di bambù con delle carote e i funghi cinesi secchi con funghi freschi.

In senso orario dal basso: ali di pollo con cipollotti, pollo stufato di Shangai, pollo alla cantonese con prosciutto e verdure.

Ali di pollo con cipollotti

12 ali di pollo
un quarto di cucchiaino di sale
un cucchiaio di zucchero
2 cucchiai di salsa di soia
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di farina
2 cucchiai di olio
uno spicchio d'aglio tritato
3 cipollotti freschi affettati nel senso della lunghezza
3-4 cucchiai di brodo (ricetta a pag. 28)
un cucchiaino di olio di semi di sesamo (facoltativo)

Tempo di preparazione: 10-15 minuti
Tempo di cottura: 20-30 minuti

Fiammeggiate le ali, lavatele, asciugatele, eliminate la spuntatura e tagliatele in 2 pezzi all'altezza dell'articolazione. Mettete in una terrina il sale, lo zucchero, la salsa di soia, il vino e la farina, mescolate bene tutti gli ingredienti, unite le ali di pollo e lasciatele riposare per 10 minuti rigirandole spesso. Scaldate l'olio nel wok o in una padella di ferro, e quando sarà fumante friggete le ali di pollo per un minuto. Toglietele con una paletta forata, mettete nel wok l'aglio e i cipollotti, cuocete per qualche secondo, unite di nuovo le ali di pollo, versatevi il brodo, coprite il recipiente e fate cuocere ancora per 5 minuti. Se necessario, aggiungete dell'altro brodo in modo che il pollo non si attacchi al fondo del wok. A cottura ultimata il liquido dovrà essere stato completamente assorbito. Unite l'olio di sesamo, rovesciate la preparazione su un piatto da portata e servitela calda.

1) Con un coltello affilato eliminare la spuntatura delle ali

2) Dividere l'ala in 2 parti all'altezza dell'articolazione

Anitra del Sichuan

Un'anitra di kg 1,500 circa
2 cucchiaini di sale
4 fette di radice di zenzero
3 cipolline
3 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaino di polvere delle "cinque spezie"
4 semi di anice
2 cucchiaini di pepe nero in grani
abbondante olio
Per servire:
12 crêpes (pag. 76)
4 cucchiai di salsa per barbecue o di salsa Hoi-Sin
6 cipolline tritate

Tempo di preparazione: 1 ora, più una notte per la marinatura
Tempo di cottura: 2 ore e 45 minuti

Fiammeggiate, sventrate, lavate e asciugate l'anitra, tagliatela in due e sfregatela con il sale. Mettete in una capace terrina la radice di zenzero e le cipolline tritate, il vino, le cinque spezie, l'anice, i granelli di pepe, amalgamate bene tutti gli ingredienti, quindi unite l'anitra e lasciatela riposare per un'intera notte. Mettete un dito di acqua nel wok, sistematevi l'apposito cestello per la cottura a vapore, mettetevi l'anitra con tutta la marinata, coprite il recipiente e fate cuocere per 2 ore e 30 minuti, quindi toglietela, scolandola bene ed eliminando tutto ciò che rimasto nel recipiente. Scaldate l'olio nel wok o in una padella di ferro, e quando sarà caldo friggete l'anitra per 12 minuti a fuoco medio, finché risulterà dorata e croccante. Toglietela dal recipiente, disossatela e sistemate la carne insieme con filetti di cipolline su ognuna delle crêpes prima spalmate con salsa barbecue o salsa Hoi-Sin. Per mangiare arrotolerete le crêpes a cannellone. Accompagnate il piatto con altra salsa per barbecue o con la salsa Hoi-Sin.
Nota: se non disponete di un bollitore a vapore abbastanza capiente, mettete l'anitra in una grande pentola, versatevi sopra un litro e mezzo di acqua e cuocetela per circa 3 ore. Scolatela, fatela raffreddare e poi friggetela.

Anitra del Sichuan.

Pollo al vapore con funghi

750 g di pollo
un cucchiaino di sale
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaino di farina
3-4 funghi cinesi secchi
2 fette di radice di zenzero
un cucchiaino di olio
pepe nero
un cucchiaino di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 10-15 minuti, più il tempo per ammorbidire i funghi
Tempo di cottura: 20 minuti

Vi consigliamo di usare per la preparazione di questo piatto i petti e le cosce di pollo.
Tagliate il pollo a pezzi piccoli, quindi metteteli in una terrina dove avrete già mescolato il sale, il vino, lo zucchero e la farina. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e lasciate riposare. Mettete i funghi in acqua tiepida per 30 minuti, e quando si saranno ammorbiditi strizzateli, eliminate i gambi e tagliateli a fettine. Tagliate a fettine anche la radice di zenzero. Ungete con l'olio un piatto da forno, disponetevi il pollo, unite i funghi e la radice di zenzero, cospargete con il pepe e con l'olio di sesamo. Mettete un dito di acqua nel wok, sistematevi l'apposito cestello per la cottura a vapore, mettete il piatto nel cestello, coprite il recipiente e cuocete per 20 minuti. Servite caldo.

Anitra con otto tesori

Un'anitra di circa 2 kg
2 cucchiai di salsa di soia scura
Per la farcitura:
150 g di riso glutinato
4-5 funghi cinesi secchi
un cucchiaio di gamberi secchi
un ventriglio di anitra (facoltativo)
100 g di germogli di bambù
100 g di prosciutto cotto
2 cucchiai di olio
2 cipolline tritate
2 fette di radice di zenzero tritate

Tempo di preparazione: 35-40 minuti
Tempo di cottura: 1 ora e 45 minuti
Forno: 200° C - Gas 6
180° C - Gas 4

Se non disponete del riso glutinato, potete sostituirlo con riso per dolci.
Fiammeggiate, sventrate, lavate e asciugate l'anitra e passatevi sulla pelle un po' di salsa di soia. Cuocete il riso come indicato nella ricetta a pag. 79. Mettete i funghi in acqua tiepida per 20 minuti e, quando si saranno ammorbiditi, strizzateli, eliminate i gambi e tagliateli a pezzi. Fate ammorbidire in acqua tiepida anche i gamberi. In una casseruolina fate bollire con un po' di acqua il ventriglio mondato; dopo 15 minuti circa scolatelo e tagliatelo a cubetti. Tagliate a pezzi piccoli anche il prosciutto e i germogli di bambù. Scaldate l'olio nel wok o in una padella di ferro e, quando sarà fumante, unite le cipolline e la radice di zenzero, poi i funghi, il ventriglio, il prosciutto, i gamberi e i germogli di bambù. Mescolate bene, aggiungete il sale, la salsa di soia rimasta, il vino. Amalgamate tutti gli ingredienti, quindi unite il riso bollito e togliete il recipiente dal fuoco. Con questa farcitura riempite l'interno dell'anitra e con refe da cucina cucite bene l'apertura perché il ripieno non fuoriesca. Sistemate l'anitra in una teglia da forno e mettetela in forno già caldo, alla prima temperatura indicata, per 30 minuti. Quindi riducete il calore alla seconda temperatura e fate cuocere per altri 40 minuti. Togliete il recipiente dal forno, levate la farcitura dall'anitra e disponetela al centro del piatto da portata. Tagliate il volatile a pezzi piccoli, sistematelo sul piatto da portata e guarnite con le cipolline tritate.

Pollo ubriaco

Un pollo di circa 1,200 kg
2 cucchiaini e mezzo di sale
1,5 dl di vino di riso o di sherry secco
0,25 dl di brandy
2 fette di radice di zenzero a fettine
3-4 cipollotti tagliati nel senso della lunghezza
pepe nero

Tempo di preparazione: 5-10 minuti
Tempo di cottura: 1 ora e 40 minuti

Mettete sul fuoco una pentola di acqua, portatela a ebollizione, poi immergetevi il pollo, che avrete prima fiammeggiato, sventrato e lavato, e fatelo bollire per 1 minuto. Quindi scolatelo, disponetelo su un piatto da forno con il petto in giù, irroratelo con il vino e con il brandy, unite un cucchiaino e mezzo di sale, la radice di zenzero e i cipollotti. Mettete un dito di acqua nel wok, sistematevi dentro l'apposito cestello per la cottura a vapore, adagiatevi il piatto con il pollo, coprite il recipiente e cuocete per circa un'ora e mezza. A cottura ultimata sistemate il pollo su un piatto da portata, con il petto rivolto verso l'alto. Mettete metà del liquido di cottura in una casseruolina, pepate, aggiungete il sale rimasto e portate a ebollizione; dopo qualche secondo versatelo sul pollo e servite caldo.

Anitra con "otto tesori", pollo al vapore con funghi.

Polpette di maiale con cavolo cinese

500 g di maiale non troppo magro
2 fette di radice di zenzero tritata
2 cipolline tritate
2 cucchiaini di sale
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di farina
un cavolo cinese
2 cucchiai di olio
3 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
pepe

Tempo di preparazione: 20-25 minuti
Tempo di cottura: 50 minuti

Tritate la carne, mettetela in una terrina e unite la radice di zenzero, le cipolline, il sale, la farina, pepate e amalgamate bene tutti gli ingredienti; quindi formate con questo composto 4-6 polpette. Mondate il cavolo e tagliatelo a pezzi piuttosto grossi. Mettete l'olio nel wok, fatelo scaldare, unite il cavolo e friggetelo per 1 minuto. Disponete le polpette sopra il cavolo, copritele con il brodo, portate a ebollizione e fate cuocere a recipiente coperto per 45 minuti. Servite le polpette calde.

Nota: potete unire agli altri ingredienti un cucchiaio di zucchero e 2 cucchiai di salsa di soia. In questo caso dovrete ridurre la quantità di sale indicata.

Da sinistra a destra: polpette di maiale con cavolo cinese, costine di maiale alle cinque spezie.

Costine di maiale alle cinque spezie

750 g di costine di maiale
un cucchiaino di sale
un cucchiaio di zucchero
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
2 cucchiai di salsa di soia
un cucchiaino di polvere delle cinque spezie
un cucchiaio di salsa Hoi-Sin o di salsa per barbecue

Tempo di preparazione: 10-15 minuti, più il tempo per la marinatura
Tempo di cottura: 40-45 minuti (o 10-15 minuti sul barbecue).
Forno: 200° C - Gas 6

Tagliate le costine in 2 o 3 pezzi e mettetele in una terrina. Unite il sale, lo zucchero, il vino, la salsa di soia, le 5 spezie e la salsa Hoi-Sin. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e lasciate riposare per circa un'ora, rigirando spesso la carne. Trasferite le costine in una teglia e mettetele in forno già caldo, alla temperatura indicata per 40-45 minuti, rigirandole una sola volta. Servitele calde.
Nota: le costine possono essere cotte anche sul barbecue. In tal caso basteranno 10-15 minuti, ma dovranno essere rigirate spesso sulla griglia.
Potrete sostituire la salsa Hoi-Sin con questa che vi suggeriamo: un cucchiaio di salsa chili, un cucchiaino di aceto, 2 cucchiaini di farina e uno spicchio di aglio tritato, ben amalgamati fra di loro.

Costine di maiale in salsa di fagioli neri

450 g di costine di maiale
uno spicchio d'aglio tritato
una fetta di radice di zenzero tritata
un cucchiaio di salsa di fagioli neri
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaino di farina

Per decorare:
2 cipollotti tagliati nel senso della lunghezza
un peperoncino rosso affettato
un cucchiaino di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 15 minuti, più il tempo per la marinatura
Tempo di cottura: 25-30 minuti

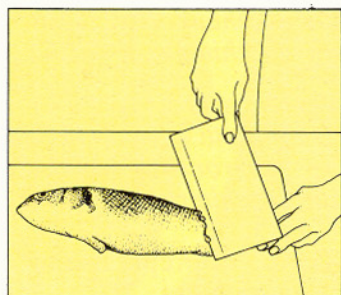
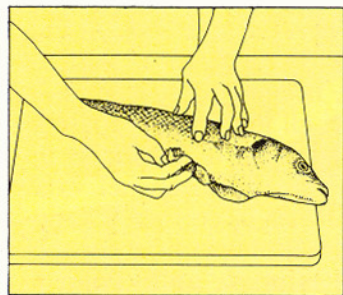
Tagliate le costine a piccoli pezzi e mettetele in una terrina con l'aglio, la radice di zenzero, la salsa di fagioli neri, la salsa di soia, il vino, lo zucchero, la farina: amalgamate bene tutti gli ingredienti e lasciate riposare per 15 minuti. Disponete le costine su un piatto da forno, mettete un dito di acqua nel wok, sistematevi l'apposito cestello per la cottura a vapore, introducete il piatto coprite il recipiente e cuocete per 25-30 minuti. A cottura ultimata unite l'olio di semi di sesamo, e decorate la preparazione con il peperoncino rosso e i cipollotti. Servite caldo.

Spigola al vapore

Una spigola di 500 g (o una trota)
un cucchiaino di sale
un cucchiaino di olio di sesamo
4 cipolline, 3 funghi cinesi secchi
50 g di filetto di maiale
2 cucchiai di salsa di soia leggera
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
2 cucchiaini di farina
2 fette di radice di zenzero, 2 cucchiai di olio

Tempo di preparazione: 25 minuti
Tempo di cottura: 15-20 minuti

Pulite bene il pesce. Mescolate in una terrina metà del sale con l'olio di sesamo e ungete il pesce. Mettete i funghi in acqua tiepida per 20 minuti, eliminate i gambi e tagliateli a fettine. Metteteli in una terrina con il filetto di maiale tritato, il sale rimasto, un cucchiaio di salsa di soia, il vino e la farina: amalgamate bene e con metà dell'impasto farcite il pesce. Distribuite sul fondo di un piatto da forno 2 cipolline sottilmente affettate, adagiatevi sopra il pesce, unite alla farcitura rimasta le fettine di zenzero e distribuitela sul pesce. Mettete nel wok un dito di acqua, mettete il piatto nell'apposito cestello, coprite e cuocete per 15 minuti. A cottura ultimata eliminate metà del liquido di cottura, sistemate sopra il pesce le altre 2 cipolline affettate, irrorate con l'olio di soia rimasto e con i 2 cucchiai di olio che avrete prima riscaldato.

1) Eliminare le pinne

2) Squamare il pesce dalla coda verso la testa

3) Pulire e asciugare il pesce

4) Fare dei taglietti diagonali

Pesce all'agrodolce

Una spigola di 750 g
un cucchiaino di sale
mezzo cucchiaino di pepe nero
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
olio
2 cucchiai di farina
2 cipolline tritate
2 fette di radice di zenzero tritate
2 cucchiai di zucchero
2 cucchiai di aceto
2 cucchiai di brodo (ricetta a pag. 28
mezzo cucchiaino di salsa di soia scura
un cucchiaino di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 15 minuti, più il tempo per la marinatura
Tempo di cottura: 15-20 minuti

Squamate il pesce, eliminate le interiora, lavatelo, asciugatelo e con un coltellino affilato praticatevi dei piccoli tagli diagonali sui fianchi, quindi mettetelo in una terrina nella quale avrete mescolato il sale, il pepe e il vino. Fate riposare per circa 1 ora. Scaldate l'olio nel wok o in una padella di ferro, scolate il pesce dal vino, passatelo in un cucchiaio di farina e friggetelo a fuoco alto per 3 minuti; abbassate la fiamma, cuocete per altri 3 minuti, infine, a fuoco alto fatelo ben dorare. Togliete il pesce dal wok e sistematelo su un piatto da portata. Eliminate quasi tutto l'olio di cottura, tranne un cucchiaio, scaldatelo nuovamente, unite le cipolline, la radice di zenzero, l'aceto, lo zucchero, la salsa di soia, un cucchiaio di farina sciolta nel brodo. Amalgamate tutti gli ingredienti, unite l'olio di sesamo, quindi versate il tutto sopra il pesce e servite caldo.

Il peso ideale della spigola o della triglia è tra i 500 e i 750 g. Si devono praticare dei tagli obliqui sulla pelle per evitare che scoppi nell'olio caldo e per permettere al condimento di penetrare meglio nella carne. Si deve scegliere sempre pesce molto fresco, con gli occhi chiari e lucidi, le pinne rosso brillante, il corpo sodo e il profumo leggero.

Triglia rossa in salsa di fagioli neri

Una triglia di 450 g
un cucchiaino di sale
un cucchiaio di farina
4 cucchiai di olio
uno spicchio d'aglio tritato
2 fette di radice di zenzero tritate
un piccolo peperone verde
2 cucchiai di fagioli neri saltati e schiacciati
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco

Tempo di preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 15-20 minuti

Squamate il pesce, eliminate le interiora, lavatelo e asciugatelo e con un coltellino affilato praticatevi dei taglietti lungo i fianchi. Salatelo e infarinatelo. Scaldate metà dell'olio nel wok o in una padella di ferro, unite l'aglio, la radice di zenzero e il peperone mondato e tagliato a pezzetti. Mescolate, unite i fagioli neri e dopo qualche secondo togliete tutti questi ingredienti con una paletta forata e teneteli da parte. Mettete nel wok l'olio rimasto e quando sarà fumante friggete il pesce finché sarà dorato. Unite allora quanto avete messo da parte, e il vino, cuocete per 2 o 3 minuti rigirando il pesce ancora una volta. Disponete quest'ultimo su un piatto da portata e contornatelo con il fondo di cottura. Servite caldo.

In senso orario da destra: spigola al vapore, triglia in salsa di fagioli neri, pesce all'agrodolce.

Pesce brasato in salsa piccante

Un pesce di 750 g (persico, carpa, triglia grigia o trota)
olio per friggere
2 fette di radice di zenzero tritate
uno spicchio d'aglio tritato
2 cucchiai di pasta di fagioli piccante
un cucchiaio di salsa di soia
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
mezzo cucchiaino di sale
3 cucchiai di brodo (ricetta a pag. 28)
un cucchiaino di zucchero
2 cucchiai di aceto
un cucchiaio di salsa chili
2 cucchiai di farina
2 cipolline tritate

Tempo di preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 10-15 minuti

La quantità di salsa piccante può variare a seconda dei vostri gusti: la salsa di fagioli piccante potrà essere sostituita con salsa di fagioli gialli tritati, mescolati a salsa chili.
Squamate il pesce, eliminate le interiora, lavatelo, asciugatelo e con un coltello affilato praticatevi dei taglietti diagonali lungo i fianchi. Scaldate dell'olio nel wok o in una padella di ferro, quando sarà fumante unite il pesce e friggetelo per 5 minuti, rigirandolo una volta. Quindi toglietelo dal recipiente e tenetelo da parte. Eliminate quasi tutto l'olio dal wok, tranne un cucchiaio, unite lo zenzero, la pasta di fagioli piccante, l'aglio, la sala di soia e il vino. Amalgamate bene gli ingredienti e quando la salsa risulterà liscia e omogenea, unitevi di nuovo il pesce, aggiungendo anche il sale e il brodo. Abbassate la fiamma e fate cuocere per 3 minuti, rigirando il pesce una volta. Aggiungete lo zucchero, l'aceto, la salsa chili e la farina diluita in un cucchiaio di acqua. Fate addensare la salsa per qualche secondo, poi trasferite il tutto su un piatto da portata, decoratelo con le cipolline tritate e servite caldo.

La casseruola cinese conosciuta come "pentola di sabbia" è fatta di argilla. L'esterno è di colore beige sabbioso, l'interno è marrone lucido. Non si deve mai appoggiare questo recipiente vuoto sul fuoco, né tanto meno posare la pentola calda sopra una superficie bagnata o fredda. La pentola si spezzerebbe a contatto con il freddo e l'umidità.

Casseruola di pesce e tofu

450 g di filetti di pesce (merluzzo e salmone)
un cucchiaio e mezzo di farina
3-4 funghi cinesi secchi
2 panetti di tofu
2 cipolline
2 fette di radice di zenzero
abbondante olio
un cucchiaino di sale
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaio di salsa di soia
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
3 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
un ciuffo di prezzemolo

Tempo di preparazione: 20-25 minuti
Tempo di cottura: 25-30 minuti

Tagliate i filetti di pesce in 6 pezzi e infarinateli. Mettete i funghi in acqua tiepida per 20 minuti e, quando si saranno ammorbiditi strizzateli, eliminate i gambi e tagliateli in quattro. Tagliate ogni confezione di tofu in 8 pezzi e le cipolline e le fette di zenzero a pezzetti piccoli. Scaldate dell'olio nel wok o in una padella di ferro, quando sarà fumante friggetevi il pesce a fuoco medio per 5 minuti; quindi toglietelo dal recipiente e tenetelo da parte. Al suo posto friggete i pezzi di tofu e, quando saranno dorati, scolateli con una paletta forata. Disponete il pesce in una capace casseruola (i cinesi usano la "pentola di sabbia"), unite il tofu, i funghi, il sale, lo zucchero, la salsa di soia, il vino, le cipolline, la radice di zenzero e il brodo. Portate il liquido a ebollizione e fate cuocere per 10 minuti a fuoco moderato. Decorate con prezzemolo e servite la preparazione calda, nella casseruola stessa.

Casseruola di cavolo cinese

750 g di cavolo cinese
3-4 funghi cinesi secchi
un cucchiaio di gamberi secchi
450 g di germogli di bambù (o di carote)
50 g di prosciutto cotto
3 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
un cucchiaino di sale
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco

Tempo di preparazione: 15-20 minuti
Tempo di cottura: 35 minuti

Mondate il cavolo, eliminate le foglie esterne più dure e il torsolo, tagliatelo in 3 o 4 pezzi e disponetelo sul fondo di una capce casseruola o della "pentola di sabbia". Mettete i gamberi in acqua calda per 10 minuti finché si saranno ammorbiditi. Fate ammorbidire anche i funghi in acqua calda per 20 minuti, quindi strizzateli, eliminate i gambi e conservate l'acqua. Disponete sia i gamberi che i funghi sopra il cavolo. Unite anche i germogli di bambù tagliati a pezzettini e il prosciutto a striscioline. Coprite il tutto con il brodo e con l'acqua di ammollo dei funghi. Controllate che il liquido non raggiunga il bordo della casseruola in quanto il cavolo, cuocendo, produrrà dell'altra acqua. Salate, portate a ebollizione e fate cuocere per 30 minuti. A cottura ultimata unite il vino, fate bollire ancora per qualche secondo, quindi servite la preparazione molto calda.

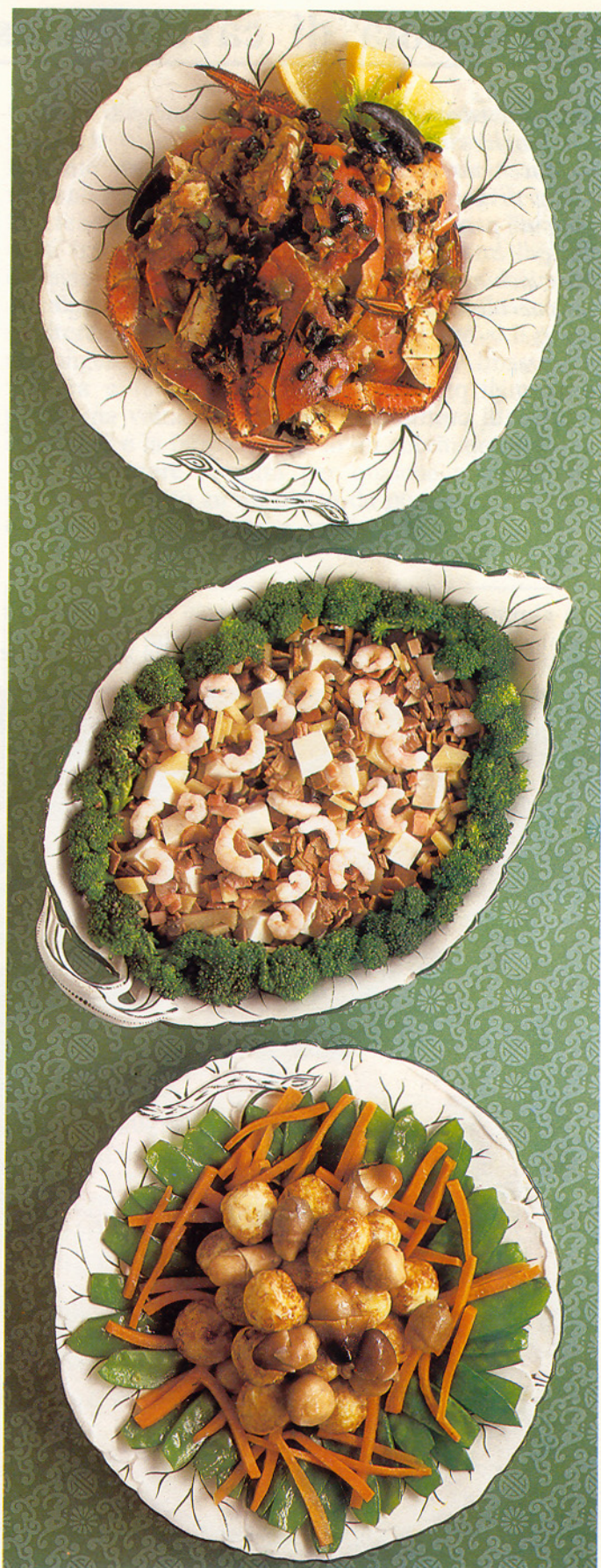
Casseruola di cavolo cinese, pesce brasato in salsa piccante.

Tofu con carni assortite

2 panetti di tofu
50 g di prosciutto cotto
100 g di funghi freschi
100 g di germogli di bambù
100 g di carne cotta (maiale, manzo, agnello)
300 g di brodo (pag. 28)
un cucchiaino di sale
un cucchiaio di salsa di soia
225 g di broccoli o cuore di lattuga
100 g di gamberi sgusciati
2 cucchiai di olio

Tempo di preparazione: 20-25 minuti
Tempo di cottura: 1 ora e un quarto

Tagliate i panetti di tofu in 20 cubetti tutti uguali. Tagliate a filetti il prosciutto e i germogli di bambù e a dadini la carne cotta. Mettete gli ingredienti in una casseruola o in una padella o in una "pentola di sabbia", unite il brodo, il sale, la salsa di soia, portate lentamente a bollore e cuocete, coperto e a fuoco basso, per un'ora. Poco prima di servire, friggete i broccoli o il cuore di lattuga a listarelle e i gamberi nell'olio bollente, per 1-2 minuti. Disponete il misto di carni e tofu su un piatto di servizio e contornateli con le verdure preparate. Mettete invece i gamberi sopra alle carni.

Il tofu è venduto sotto forma di panetti, in speciali confezioni. È estremamente morbido e vellutato, e tende leggermente a sbriciolare. Per ottenere migliori risultati bisognerebbe scottarlo per 2-3 minuti in acqua bollente, in modo che si consolidi, prima di friggerlo nell'olio; in questo modo non correrà il rischio di sbriciolarsi.

Dall'alto al basso: granchio alla cantonese in salsa di fagioli neri, tofu con carni miste, uova di quaglia brasate con funghi.

Uova di quaglia brasate con funghi

24 uova di quaglia
2 cucchiai di salsa di soia
2 cucchiai di farina
225 g di taccole (o di broccoletti o di asparagi)
1-2 carote
un cucchiaino di sale
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaino di olio di semi di sesamo
3 dl di brodo (ricetta a pag. 28)
olio
225 g di funghi freschi piuttosto piccoli

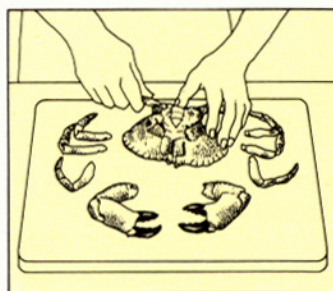
Tempo di preparazione: 25 minuti
Tempo di cottura: 1 ora circa

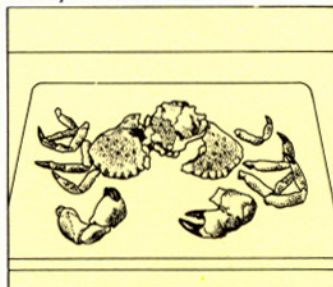
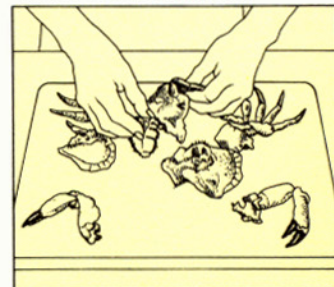
Troverete le uova di quaglia anche in scatola in vendita presso i negozi specializzati o nei supermercati. Eliminate l'acqua di conservazione e cuocete le uova in acqua fredda, per 10 minuti da quando alzerà il bollore. Sgusciatele e mettetele in una terrina con l'olio di soia per 20 minuti, rigirandole spesso; quindi scolatele e infarinatele, con metà della farina. Mondate le taccole (se invece usate i broccoli divideteli a cimette; se usate gli asparagi tagliateli a pezzetti lunghi circa 7 centimetri). Raschiate, lavate e tagliate a striscioline le carote. Mettete in una terrina il sale, lo zucchero, l'olio di sesamo, la farina rimasta e l'olio di soia nel quale sono state immerse le uova. Mescolate bene tutti gli ingredienti e teneteli da parte. Scaldate dell'olio nel wok, e, quando sarà fumante, friggete le uova finché saranno ben dorate. Toglietele dal recipiente, con una paletta forata e tenetele da parte. Eliminate quasi tutto l'olio dal wok, meno 2 cucchiai, unitevi i piselli, le carote e un terzo degli ingredienti messi da parte, mescolate e cuocete per circa 2 minuti; disponete quindi queste verdure sul bordo esterno di un piatto da portata. Mondate i funghi, lavateli, asciugateli e metteteli nel wok nel quale avrete scaldato i 2 cucchiai di olio rimasti, e cuoceteli per 30 secondi. Unite le uova e i due terzi degli ingredienti rimasti, amalgamate bene il tutto e quando la salsa si sarà addensata, versate la preparazione sul piatto da portata al centro delle verdure. Servite caldo.

Granchio alla cantonese in salsa di fagioli neri

2 granchi di circa 500 g
un cucchiaio di salsa di soia
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di farina
3 cucchiai di olio
uno spicchio d'aglio tritato
3 cipolline tritate
4 fette di radice di zenzero tritate
2 cucchiai di salsa di fagioli neri
un cucchiaio di aceto
2-3 cucchiai di brodo (ricetta a pag. 28)

Tempo di preparazione: 20-25 minuti
Tempo di cottura: 10 minuti circa

Lavate accuratamente i granchi, quindi tagliateli in 3 o 4 pezzi, schiacciate i gusci, togliendo zampe e chele, poi eliminate le branchie e gli intestini. Mettete i pezzi di granchio in una ciotola con la salsa di soia, il vino o lo sherry, e la farina. Lasciatelo marinare per 10 minuti. Fate scaldare l'olio nel wok, unite l'aglio e la radice di zenzero, dopo qualche secondo le cipolle, la salsa di fagioli neri e continuate a mescolare fino a quando avrete ottenuto una salsa omogenea. A questo punto unite i granchi, mescolate, bagnate con l'aceto, il brodo e cuocete fino a quando la salsa sarà addensata.

1) Staccare dal corpo le zampe e le chele

2) Spezzare il guscio con il dorso della mannaia

3) Dividere il guscio in 2 o 3 pezzi

4) Eliminare le branchie e il budello intestinale

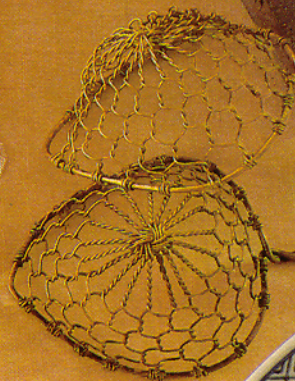
Fonduta cinese

450 g di filetto di agnello (o di maiale, o di manzo, oppure di tutti e tre)
225 di petto di pollo
225 g di gamberi sgusciati (o di filetti di pesce o tutti e due)
225 g di funghi freschi
450 g di cavolo cinese (o di spinaci)
2-3 panetti di tofu
225 g di tagliolini trasparenti (o 450 g di tagliatelle)
1 litro e 3/4 di brodo (ricetta a pag. 28)

Per la salsa:
6 cucchiai di salsa di soia
2 cucchiaini di zucchero
un cucchiaio di olio di sesamo
3-4 cipolline tritate
3 fette di radice di zenzero tritate

Tempo di preparazione: 35-45 minuti

In Cina, la cottura di questo piatto avviene a tavola. I cinesi usano un recipiente specifico formato da un grosso tubo a fumaiolo nel quale si consuma del carbone, e da un recipiente a forma di corona che si riempie di brodo o di acqua e nel quale si cuociono gli alimenti. Ogni commensale condirà la sua porzione con la salsa. Tagliate i 3 tipi di carne a striscioline sottili, quindi disponetele in un piatto. Preparate nello stesso modo i gamberi o i pesci, i funghi, il cavolo o gli spinaci. Dividete a cubetti il tofu. Mettete in acqua tiepida i tagliolini trasparenti fino a quando saranno morbidi e disponeteli su un piatto, scolandoli bene. Mescolate insieme tutti gli ingredienti predisposti per la salsa e suddividetela in ciotoline individuali. Portate a ebollizione il brodo (o l'acqua) e mettete in tavola. Ogni commensale si cuocerà la sua porzione. Si possono usare i bastoncini o le forchette. Le verdure possono essere cotte tutte insieme dopo le carni quindi suddivise in ciotole individuali, condite con la salsa e consumate come zuppa a chiusura di pasto.

Fonduta cinese.

RISO, PASTA E CRÊPES

Chow Mein (taglierini fritti con carni miste)

Quantità per 6/8 persone per un pranzo
Per 10/12 persone per un buffet

100 g di filetto di maiale
100 g di prosciutto cotto
100 g di gamberi sgusciati
100 g di carote
100 g di cavolini freschi
100 g di taccole o di fagiolini
2 cipolle
2 uova
un cucchiaino e mezzo di sale
4 cucchiai di olio
450 g di taglierini freschi (o secchi)
un cucchiaino di zucchero
2 cucchiai e mezzo di salsa di soia
un cucchiaino di vino di riso o sherry

Tempo di preparazione: 20-25 minuti

Tagliate a piccoli pezzi il prosciutto e il maiale; riducete i gamberi in 2 o 3 pezzi. Mondate, lavate le taccole le carote e la cipolla, poi tagliate a pezzetti cipolle e carote. Sbattete le uova con un po' del sale; scaldate un cucchiaio di olio nel wok o in una padella di ferro, unite le uova e cuocetele come per fare una frittata molto sottile. Giratela e cuocetela anche dall'altro lato, quindi toglietela dal recipiente e lasciatela raffreddare; tagliatela a striscioline. Mettete sul fuoco in una pentola, abbondante acqua salata; quando bolle buttate i taglierini e cuoceteli fino a quando verranno a galla. Scolateli e passateli subito sotto l'acqua fredda.
Fate scaldare l'olio rimasto nel wok, friggetevi le cipolle, le carote, i cavolini, il maiale, il prosciutto, i gamberi e le taccole. Unite il sale rimasto, lo zucchero, il vino cuocete tutto mescolando per un minuto. Unite i taglierini e le striscioline di frittata; mescolate e servite.

Taglierini in brodo

220 g di petto di pollo disossato
un cucchiaino e mezzo di sale
2 cucchiaini di farina
100 g di funghi freschi
100 g di germogli di bambù
mezzo cetriolo
2 cipolline
2 fette di radice di zenzero
350 g di taglierini all'uovo
6 dl di brodo
3 cucchiai di olio
3 cucchiai di salsa di soia leggera
un cucchiaio di vino di riso o sherry secco
2 cucchiaini di olio di semi di sesamo per decorare

Tempo di preparazione: 15-20 minuti

Tagliate il petto di pollo a listarelle sottili come un fiammifero, mettetelo in una ciotola, cospargetelo con la farina mescolata a mezzo cucchiaino di sale. Affettate i funghi, i germogli di bambù, il cetriolo, le cipolline e lo zenzero. Cuocete i taglierini secondo la ricetta del Chow Mein qui accanto, scolateli, passateli sotto l'acqua fredda e disponeteli su un piatto da portata.
Portate il brodo a ebollizione e versatelo sui taglierini. Fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, buttatevi le cipolline, i germogli di bambù, il pollo i funghi, la radice di zenzero e il cetriolo. Mescolate, aggiungete il sale rimasto, 2 cucchiai di salsa di soia il vino o lo sherry. Friggete per un minuto e mezzo mescolando. Versate tutto sopra i taglierini, con il resto della salsa di soia e l'olio di semi di sesamo. Servite subito.

Dall'alto: Chow mein, taglierini in brodo

Riso alla cantonese

225 g di riso
100 g di calamari o gamberetti
8 polpettine di pesce già preparate
(oppure 100 g di filetto di pesce)
un rognone di maiale
un fegatello di maiale
100 g di arrosto di maiale
100 g di verdure di stagione
2 cipolline
3 cucchiai di olio
un cucchiaino di zucchero
2 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di farina
4 cucchiai di brodo (pag. 28)
2 cucchiaini di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 30 minuti

Questo piatto popolare cantonese è conosciuto anche con il nome di "carni miste" oppure "Assortimento misto di carni con riso". Gli ingredienti variano secondo le stagioni. Cuocete il riso come spiegato nella ricetta a pag. 79 e tenetelo in caldo. Preparate i calamari secondo la ricetta calamari fritti (pag. 50) e i gamberi secondo la ricetta gamberi bianchi e rossi con verdure (pag. 46) usando albume e farina. Se usate i filetti di pesce al posto delle polpettine già pronte seguite la ricetta del pesce al vino (pag. 49). Preparate i rognoni fritti nello stile Shandong (pag. 43). Affettate il fegatino di maiale e la carne. Lavate e affettate le verdure prescelte e le cipolle. Immergete i calamari o i gamberi con i rognoni e le verdure in abbondante acqua bollente e cuocete per 10 minuti. Scolate bene. Fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, buttatevi le cipolle, la carne, il pesce e le verdure. Salate, unite lo zucchero, la salsa di soia, mescolate poi aggiungete la farina stemperata nel brodo. Amalgamate bene, versate l'olio di semi di sesamo, e servite subito col riso bollito in 4 ciotole individuali.

Dall'alto: taglierini fritti, riso fritto di Yangchow, riso cantonese.

Riso fritto di Yangchow

4 funghi cinesi secchi (o 50 g di funghi freschi)
50 g di germogli di bambù (o di carote)
50 g di piselli (o un peperone verde)
100 g di gamberi sgusciati
100 g di prosciutto cotto
3 uova
un cucchiaino di sale
2 cipolline tritate
3 cucchiai di olio
350 g di riso bollito (pag. 79)
un cucchiaio e mezzo di salsa di soia

Tempo di preparazione: 25 minuti

Mettete a bagno i funghi in acqua calda per 20 minuti, scolateli, strizzateli, eliminate i gambi duri e tagliate il resto a pezzetti. Se usate i funghi freschi, mondateli, lavateli e affettateli. Tagliate a pezzetti i germogli di bambù (oppure carote e peperoni), il prosciutto, e i gamberi più grossi: lasciate interi quelli piccoli. Sbattete le uova con un pizzico di sale e metà delle cipolle. Fate scaldare un cucchiaio di olio nel wok o in una padella di ferro, versatevi le uova e cuocetele per un minuto, strapazzandole. Toglietele dal recipiente. Fate scaldare l'olio rimasto, friggetevi le verdure, il prosciutto e i gamberi poi buttatevi il riso. Salate, unite le uova strapazzate, le cipolline rimaste, mescolate e servite.

Taglierini fritti

450 g di taglierini di riso
un cucchiaio di gamberi secchi
100 g di germogli di bambù
100 g di carne di maiale
50 g di porri (o cipolline)
un cucchiaino di sale
2 costole di sedano
4 cucchiai di olio
4 cucchiai di brodo (pag. 28)
2 cucchiai di salsa di soia leggera

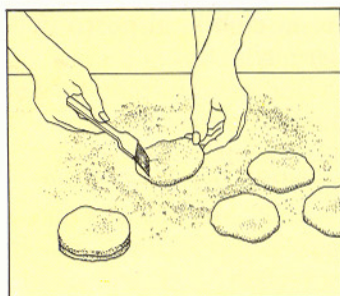
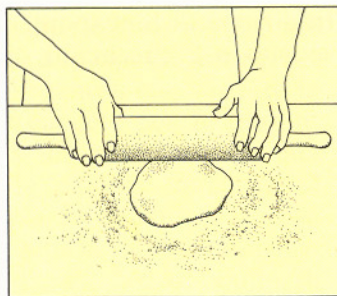
Tempo di preparazione: 20 minuti

I taglierini preparati con la farina di riso sono molto usati nel sud della Cina; possono essere sostituiti con taglierini di farina di grano. Mettete i taglierini in acqua calda per 10-15 minuti fino a quando saranno morbidi; mettete i gamberi sempre in acqua calda per 20 minuti. Intanto tagliate nelle dimensioni di un fiammifero le cipolle, la carne, i germogli di bambù, i porri, il sedano. Fate scaldare 2 cucchiai di olio nel wok, unite gli ingredienti a fiammifero, versate il brodo e cuocete per un paio di minuti. Toglieteli dal wok e metteteli da parte. Aggiungete nel fondo di cottura l'olio rimasto, buttatevi i taglierini scolati, unite la salsa di soia, gli altri ingredienti tenuti da parte, salate e cuocete mescolando per 2 minuti; il liquido dovrà assorbirsi completamente.
Variazione: per preparare i taglierini fritti secondo la tradizione di Singapore, usate la cipolla al posto del sedano e 2 cucchiaini di curry alla fine.

Crêpes (Pancakes)

450 g di farina, più quella per infarinare
un cucchiaino di olio

Tempo di preparazione: 25-30 minuti

Mettete la farina in una terrina, versatevi 3 dl di acqua bollente, unite l'olio e mescolate. Lavorate prima con una frusta poi con un cucchiaio di legno o con le mani fino a quando avrete ottenuto una pasta soda. Dividetela quindi in 3 parti. Stendete ogni porzione sopra un piano di lavoro infarinato e dividetela in 8 pezzi. Schiacciate ogni pezzo con le mani in modo da ottenere delle frittelle. Ungetele con un filo di olio e unitele due a due. Con un mattarello stendete ogni coppia per ottenere un disco di quindici centrimetri circa. Mettete su fuoco alto una padella antiaderente senza condimento, adagiatevi un disco di pasta e cuocetelo girandolo con una paletta fino a quando formerà delle bolle in superficie. Toglietele dal fuoco e separare delicatamente gli strati, poi piegatele a metà e tenetele in caldo in un tovagliolo. Queste crêpes si mantengono in frigo per qualche giorno. Prima di usarle basta riscaldarle al vapore per cinque minuti. Nel congelatore si mantengono sei mesi. Di solito vengono servite con l'anitra del Sichuan (pag. 41) o col maiale Mu-Shu (pag. 41).

1) Ungere un lato di ogni crêpe con un pennello intinto nell'olio. Poi unirle a due a due, dal lato unto.

2) Stendere ogni coppia di crêpes col matterello in un disco di 15 cm di diametro.

In alto: involtini primavera di Shangai;
a fianco: crêpes con cipolle di Pechino.

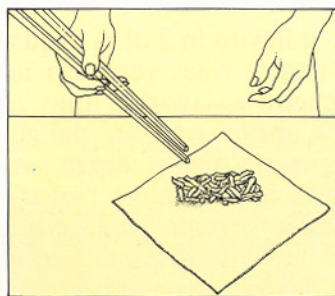
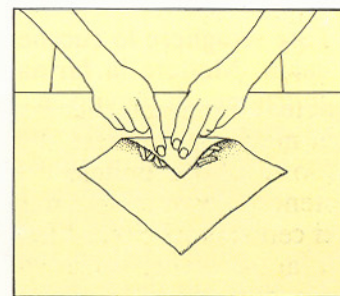
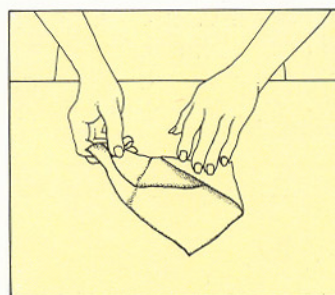
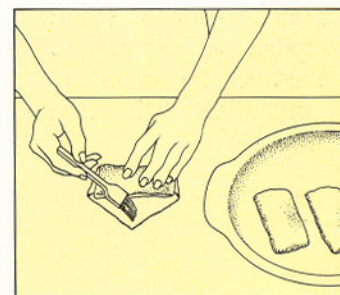
Involtini primavera di Shangai

Dosi per 20 involtini

Una confezione di pasta per involtini surgelata da 20 pezzi
225 g di filetto di maiale
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
6 cucchiaini di farina
5 funghi cinesi secchi
100 g di germogli di bambù
225 g di porri
olio
un cucchiaino di sale
un cucchiaio di aceto
2 fette di radice di zenzero tritata

Tempo di preparazione: 40 minuti

Fate scongelare la pasta per involtini a temperatura ambiente, coprendola con un panno umido; intanto preparate la farcia. Tagliate a striscioline la carne di maiale, raccoglietela in una terrina, unite la salsa di soia, il vino e 2 cucchiaini di farina, lasciatela marinare per 10 minuti. Mettete a bagno i funghi in acqua calda per 20 minuti, strizzateli, eliminate i gambi duri e affettate il resto insieme con i germogli di bambù e i porri. Fate scaldare 3 cucchiai di olio nel wok, unite il maiale e friggetelo fino a quando sarà dorato. Toglietelo dal recipiente con una schiumarola e al suo posto mettete i funghi, i germogli di bambù e i porri. Mescolate, salate, rimettete la carne di maiale, cuocete amalgamando per 2 minuti; toglietete dal fuoco e lasciate raffreddare. Suddividete la farcia, preparata sulla pasta da involtini scongelata e chiudeteli come mostrano le illustrazioni qui sotto.

Fate sciogliere un cucchiaino di farina in due cucchiaini di acqua e con questo composto spennellate gli involtini. Friggeteli per 3-4 minuti in abboandante olio bollente. Metteteli a perdere l'unto di cottura su carta assorbente da cucina e serviteli caldi accompagnati dall'aceto mescolato alla radice di zenzero. Gli involtini primavera di Shangai sono adatti per un buffet o per un cocktail party. Si conservano in frigo per un giorno e tre mesi nel congelatore.

1) Disponete la farcia su un involtino, formando una specie di salsiccetta lunga 7 cm.

2) Ripiegate sul ripieno il lembo inferiore di pasta

3) Poi ripiegatevi sopra i due lembi laterali

4) Spennellate il lembo superiore con un miscuglio di acqua e farina e completate la chiusura.

Crêpes con cipolle di Pechino

450 g di farina
2 cipolle tritate
2 cucchiaini di sale
100 g di lardo
4 cucchiai di olio

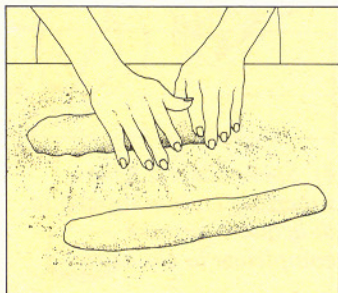
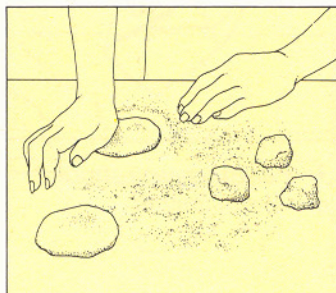
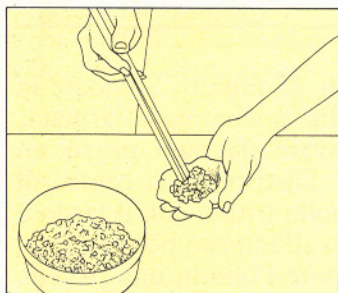
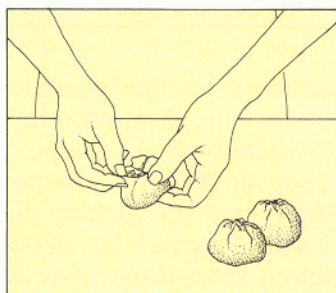
Tempo di preparazione: un'ora circa

Versate in una terrina 2,5 dl di acqua bollente e 0,5 dl di acqua fredda: unite la farina e lavorate fino a ottenere una pasta soda. Coprite con un panno umido e lasciate riposare per 25 minuti. Stendete la pasta con un matterello sulla spianatoia infarinata, dividetelo in 12 pezzi; ricavate da ogni pezzo un disco di 20 cm di diametro. Distribuite al centro di ogni disco un pochino di cipolla tritata con il lardo e il sale. Piegate i lati del disco all'interno poi arrotolatelo a cannellone. Fate scaldare l'olio in una padella immergetevi le crêpes, una alla volta, e friggetele fino a quando saranno dorate e croccanti. Servite con una zuppa o con un piatto leggero.

Ravioli dolci al vapore

2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di lievito in polvere
450 g di farina
un panetto di 500 g di pasta di fagioli rossi

Tempo di preparazione: 2 ore e mezza più il tempo per la lievitazione
Tempo di cottura: 20 minuti

Fate sciogliere lo zucchero e il lievito in 3 dl di acqua calda. Mettete la farina in una terrina, versatevi la soluzione di lievito e zucchero e lavorate fino a ottenere una pasta soda. Coprite con un panno umido e lasciate riposare per un'ora e mezza. A questo punto stendete la pasta in una lunga "salsiccia" che dividerete in 24 pezzetti uguali. Schiacciate con il palmo delle mani ogni pezzetto di pasta fino a ottenere un disco di 10 cm di diametro. Mettete al centro di ogni disco una piccola quantità di pasta di fagioli rossi, raccogliete la pasta sopra il centro del ripieno e chiudete bene facendola aderire con una leggera pressione delle dita. Lasciate riposare i ravioli per 20 minuti. Coprite con un pezzetto di mussola il ripiano del cestello del wok specifico per la cottura a vapore, sistematevi i ravioli a 2 cm di distanza l'uno dall'altro. Coprite con l'apposito coperchio e cuocete a vapore per 20 minuti. Serviteli caldissimi.

1) Lavorate la pasta a forma di grosso salame

2) Tagliatela in 24 pezzi tutti uguali

3) Spianateli per ottenere dei dischi di 10 cm di diametro e mettete un po' di ripieno al centro

4) Raccogliete la pasta a fagottino sul ripiano e premete bene con le mani per chiuderla.

Ravioli di carne al vapore

Dosi per 30-35 ravioli

450 g di farina
450 g di carne di maiale (o di manzo, o di agnello)
225 g di germogli di bambù
3 cipolline tritate
3 fette di radice di zenzero tritata
un cucchiaino di sale
2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiai di salsa di soia leggera
2 cucchiai di vino di riso o di sherry secco
2 cucchiai di brodo (pag. 28)
un cucchiaino di olio di sesamo
un piccolo cavolo

Per la salsa:
3 cucchiai di salsa di soia
un cucchiaio di aceto

Tempo di preparazione: 2 ore
Tempo di cottura: 20 minuti

Mettete la farina in una terrina, aggiungete 3 dl di acqua e lavorate per 5 minuti fino a ottenere una pasta morbida; coprite con un panno umido e lasciate riposare per 10 minuti. Intanto preparate la farcia: tritate la carne di maiale con i germogli di bambù, unite le cipolline, la radice di zenzero, il sale, lo zucchero, la salsa di soia, il vino, il brodo e l'olio di semi di sesamo. Amalgamate bene. Dividete il panetto di pasta a metà e ogni metà in 16-18 pezzi. Schiacciate ogni pezzo di pasta con le mani per ottenere un disco di 7 cm di diametro. Mettete al centro di ogni disco una piccola quantità della farcia preparata e raccogliete la pasta sopra il centro del ripieno, chiudete bene facendo una leggera pressione con le dita. Foderate il ripiano del cestello del wok specifico per la cottura a vapore con le foglie del cavolo, adagiatevi i ravioli, coprite con l'apposito coperchio e cuocete a vapore per 5 minuti. Serviteli caldissimi.

In senso orario dall'alto: ravioli dolci al vapore, riso bollito, ravioli di carne al vapore.

Riso bollito

350 g di riso a grana lunga
4,5 dl di acqua

Tempo di preparazione: 5 minuti

Per questa ricetta regolatevi usando 2 parti di riso e 3 parti di acqua; se preferite un riso più morbido e compatto sciegliete il tipo a grana tonda e, in questo caso, riducete di un quarto la quantità di acqua.
Lavate bene il riso sotto l'acqua fredda, mettetelo in una casseruola, aggiungete la dose di acqua indicata e portate a ebollizione. Mescolate spesso per evitare che il riso attacchi al fondo del recipiente.
Abbassate la fiamma, coprite e lasciate cuocere per 15 minuti. Spegnete il fuoco, lasciate riposare per 10 minuti quindi sgranate il riso con 2 forchette e servite.

Indice

Cucinare benissimo N. 9 - Periodico mensile - Direttore Responsabile Renato Circi - Editrice Edigamma - Piazza dei Sanniti, 9 Roma - Aut. Trib. N° 101/86 - Distrib. Parrini & C. Roma - Stampa Seregni spa Milano - First - Published in 1982 by Octopus Books Limited 59 Grosvenor Street, London W1 - © In the Italian Traslation 1986 by Edigamma srl - Piazza dei Sanniti, 9 Roma

Questo libro vi farà scoprire l'incanto della cucina cinese, presentandovi tutti i suoi piatti più tipici. Oltre alle ricette, vi insegna ad usare i condimenti e gli ingredienti che vi permetteranno di portare sulla vostra tavola i sapori speciali della cucina orientale. Troverete anche consigli per utilizzare il wok (recipiente specifico per la cottura a vapore e per friggere) e la descrizione di tutte le tecniche che sono alla base di questa straordinaria cucina.